

## ALIMENTO Y NUTRICION EN ODONTOLOGIA

Contribución a su estudio.

POR EL DOCTOR

JUAN CARLOS CUNEO

Carmelo - Colonia (R. O. del U.)

(Conclusión)

Los capítulos siguientes de "Nutrition and Physical Degeneration", cobran un interés particular; se cotejan en ellos nuestras fallas alimentarias con las virtudes de las dietas primitivas. Se enumeran experiencias, estudios sobre pacientes, datos de laboratorio que conducen a la senda buscada; es decir adaptar a nuestro tiempo, a la población actual del mundo, a nuestros conocimientos y manera de producir y vivir, la sabiduría de los pueblos primitivos para recurrir así la salud perdida.

El capítulo quince "Características de las dietas primitivas y modernas" y el capítulo dieciséis resumen por un lado y amplían por otro las enseñanzas enunciadas en los capítulos anteriores. Se destaca como muy clara conclusión sacada de todos los relatos anteriores —**como pueblos que viven en distintos lugares de la tierra con climas distintos, con alimentos distintos, son sanos, no tienen caries dental si viven en armonía con la naturaleza, alimentándose con lo que ella les brinda en cada lugar tal como ella lo produce sin querer enmendarlo, sin refinarlo.** Citemos solamente un ejemplo entre los que ya conocemos. Entre los alimentos de los Suizos primitivos predominan los productos de leche

ría; los Gaélicos no los tienen; los Esquimales tampoco. Los Esquimales no comen cereales, no comen tubérculos, no comen frutas o muy escasa. Pero en ninguno de los tres grupos citados falta salud y no existen afecciones maxilo-dentarias, o sólo en grado muy reducido.

Los Incas, así como otros pueblos, hacían largos viajes para recoger productos marinos, ya sea de la vida animal o vegetal. Obsérvese el alto valor nutritivo de las algas, su contenido en Iodo, Cobre, etc. Melvin Page preconiza el uso de KELP (algas) analizadas a fondo por Cavanaugh de la Universidad Cornell, como una de las mejores fuentes de minerales. Hoy se siguen usando en la alimentación corriente en diversos lugares del mundo, como en Japón por ejemplo. En nuestro país se usan para adulterar el dulce de membrillo.

Los Incas criaban cobayos para su alimento; aún hoy se encuentran momificados en las tumbas. Los cobayos sintetizan las vitaminas D. A cada paso surgen datos asombrosos que ponen de manifiesto la sabiduría de los pueblos primitivos. El conocimiento del valor nutritivo de la cabeza de los peces y sobre todo de sus ojos hizo posible que indios del Canadá

salvaran la vida y devolvieran la vista a un ingeniero norteamericano perdido en aquellas regiones. La ciencia sabe hoy del altísimo contenido en vitamina A de estos tejidos.

Los indios de Columbia Británica conocen desde tiempos lejanos una planta que mantiene en estado de salud a los diabéticos. El Dr. Richard Geddes del Hospital Príncipe Ruperto publicó la observación y experiencias posteriores en Canadian Medical Journal de Julio de 1938. Después de luchar por largo tiempo contra las enfermedades que no sabe prevenir, la ciencia moderna descubre cosas similares a las que nos enseña la sabiduría de los pueblos primitivos. El hombre ha perdido el instinto para elegir los alimentos que sacien su hambre oculta como bien dice el Dr. Cilibi; si la saciara formaría y mantendría cuerpos sanos y mentes sanas. "La única hambre de la que hoy somos conscientes, es un hambre de alimentos que nos proporciona energía en forma de calor y poder". De los análisis efectuados por Price en los alimentos que usan los nativos en distintos lugares del mundo, cotejados con los de esta civilización surge una diferencia prevista y notable; aquellos doblan y triplican a estos en contenido de minerales y vitaminas de las que conoce la ciencia hoy; qué diferencias no existirán en tantos elementos desconocidos aún; en los imponderables directamente vinculados al íntimo mecanismo de la vida, para que se mantenga normal la sustancia primera común a todo ser vivo que Needham define así;

"Semi-flúida, transparente, casi sin estructura, de apariencia inerte, y que sin embargo posee el único poder, la única fuerza que diferencia lo vivo de lo que no lo es: el poder de crecer y reproducirse."

**Ya lo he dicho más de una vez en el transcurso de esta exposición: los factores que causan la degeneración de la humanidad son los mismos en todas partes: existe una misma causa que obra independientemente del clima, de la raza, del lugar y de su agua para beber.** Es lógico que las deformaciones faciales y en particular maxilo-dentarias se ajusten en su aparición y frecuencia a esta premisa de la que me he ocupado con algunos detalles al tratar de los grupos primitivos aislados y modernos, y que Price documenta con gran número de fotografías de una claridad completa.

Lo que pasa con los nativos que dan hijos degenerados, cuando dejan sus alimentos por los modernos antes de engendrarlos, también sucede en los animales. Cerdos privados de alimentos que les proporcionan vitamina A dan hijos ciegos, sin ojos, con labio leporino, fisura palatina, etc. Si los mismos padres se alimentan normalmente los próximos hijos vuelven a ser normales. En otras especies de animales sucede lo mismo. La nutrición insuficiente o formada por alimentos inadecuados lesiona el plasma germinativo de ambos padres antes de fecundarse se altera así la normalidad de la herencia que no tiene porque dar seres degenerados si los antecede-

sores son normales y no alteran esta normalidad con alimentos deficientes como los de nuestra civilización.

El Capítulo 19 "**Deterioro físico mental y moral**" escrito hace unos años tiene hoy un valor enorme. Los males por degeneración moral y mental ocupan el primer plano entre las penurias de esta época. El doloroso problema de los delincuentes llama. dos infanto-juveniles basta para justificarlo. Dice Price que después de haber vivido entre los grupos primitivos una de las cosas que más le ha impresionado entre ellos es la ausencia de cárceles y asilos.

Hoy que se busca solución a este problema, que no se da con ningún camino que conduzca a una posibilidad de éxito en que como en muchos otros casos parece jugarse al "gallo ciego" bien vale la pena leer este capítulo de Price donde las pruebas propias y de otros autores sobre la acción de la mala alimentación sobre los instintos y la mente es de una evidencia asombrosa. Cuánto sentido común tiene haberlo pensado así y haberlo investigado! ¡Cuánto sentido común tiene haber pensado y llegar a probar que células a las que no se les aportan los elementos necesarios para su formación normal y si elementos negativos han de funcionar mal! ¿Qué se consigue con los métodos actuales? Aumentan los delincuentes de toda talla y de todo orden. El mismo esfuerzo que se hace ahora si se orienta por el camino de la verdad conducía al éxito en forma paulatina ge-

neración tras generación. **Deben nacer (y no pretender corregirlos después)** seres más normales y mantenerse normales en base a una alimentación de acuerdo con las leyes de la naturaleza.

Cerebros bien organizados no han de crear ni preferir este cine monstruoso de crimen y pornografía; cerebros bien organizados no han de crear ni preferir literatura obsena y delictiva; ni cerebros bien organizados en padres normales han de comprar a sus pequeños juguetes-armas. Enseñemos al pueblo el camino de su recuperación volviendo a la naturaleza, comiendo lo que ella le brinda y sobre todo como ella lo fabrica. En un solo golpe resolveremos nuestros mayores problemas; un día se verá si se reacciona a tiempo que muchos de los otros son secundarios a éste. Los que se organizan para luchar contra estos males deben conocer estos trabajos de Price.

#### EL PROBLEMA DEL SUELO

Es natural que Price incluya en su obra un capítulo de la trascendencia del N° 20 titulado "**Agotamiento del suelo y decadencia animal**" El contenido del suelo es como el cimiento para la casa; encierra una parte muy importante del misterio de la vida. Puede afirmarse que la evolución de muchas civilizaciones están ligadas a la vida del suelo: a su riqueza y a su pobreza.

Por estas razones en el suplemento de la última edición buscó la colaboración de una verdadera autoridad en la materia como William A. Albretch de la

Universidad de Missouri, Columbia, quien tituló su trabajo: **"Los alimentos son fabricados según la fertilidad del suelo"**.

En el Boletín Informativo del Ministerio de Ganadería y Agricultura de la Nación en el N° 728 del 11 de Setiembre de 1958, pág. 3, hay un artículo titulado **"Conservación del Suelo"**. Trabajo bien meditado y mejor fundado; es un llamado más a los hombres del agro para evitar el grave peligro de la destrucción del suelo por las distintas formas de erosión. Vale la pena transcribir unos párrafos para vincular mejor al problema a todos aquellos que dedicados al estudio de la salud humana lo ignoran como elemento fundamental de sus afanes... "¿Qué es en realidad lo que da fertilidad a la tierra? ¿Cuál es la diferencia básica entre la roca, su material originario o la arena y esa otra sustancia marrón, rojiza o negruzca, integrada por materiales muy parecidos, que nosotros denominamos tierra? La diferencia se abarca en una sola palabra: VIDA. La tierra fértil es el medio ambiente, la despensa y el taller de miles de millones de organismos vivos, plantas, árboles, arbustos, insectos, animales y hombres que pueblan su superficie, y es, a la par, campo de acción y vida de otros millones de bacterias, protozoarios, enzimas, hongos e insectos que se agrupan bajo la denominación de microorganismos del suelo, que se desenvuelven bajo la superficie".

"Todos estos elementos forman una especie de asociación; adaptadas a las condiciones inmuta-

bles que impone el medio ambiente local, tales como el clima y la formación geológica. Es un tipo de asociación vegetoanimal que no se encuentra por ejemplo en la montaña rocosa o en los suelos muertos, pero que se observa en las tierras ricas".

Del suelo depende en gran parte la vida de los seres que pueblan la tierra. De los pastos indígenas y forrajes que se siembran viven los animales que a su vez alimentan al hombre; el que también se nutre de cereales, vegetales y frutos que produce la tierra. Poco y malo producen las tierras destruidas por la erosión; erosión provocada por los arrastres de las aguas, por los vientos, ayudados en forma principal por el laboreo irracional hecho por el hombre. No es necesario llegar al punto de agotamiento total de la tierra para que el problema sea muy grave. Si las tierras se empobrecen en sus elementos fundamentales lo que ella produzca tendrá la misma deficiencia. Si no cuidamos la tierra nos dará alimentos insuficientes que contribuyen en forma fundamental a nuestra degeneración. En todos los países se plantea el problema de las tierras agotadas y su recuperación. Dice con razón el articulista del Boletín Informativo citado que debe encararse un programa de recuperación del suelo.

Trae el ejemplo de Estados Unidos de Norte América donde ya trabajan dos mil grupos llamados "Distritos de Conservación". En Rusia, también se trabaja mucho y bien. Pero la tie-

rra ha de recuperarse por medio del descanso de ella, de la formación de nuevo humus, no por los abonos químicos tan en boga ahora; **no es esta la panacea para la tierra como no lo es el Fluor para la carie dentaria.** Con qué afán trabajarán en ello nuestros hombres de campo, tan buenos y tan capaces, el día que se les explique con claridad cuán importante es su intervención en el cuidado del suelo para a su vez evitar el deterioro de la salud humana. He aquí un ejemplo harto elocuente en el que se ha querido hacer con los naranjos los que se quiere hacer con los dientes humanos. Gayelord Hauser relata lo siguiente en "Sea más Feliz y más Saludable". Visitó Norte América Lady Balfour dietóloga inglesa interesada en estos asuntos; visitó California para conocer la plantación de naranjos orgánicos de los hermanos Champion; Los naranjales Champion cubren 70 millas; casi todos árboles enfermos arruinados por los abonos químicos. "He oído decir (dice Lady Balfour) que la plantación Champion ha estado en esta situación algunos años, pero que ha sido logrando su restablecimiento a base de tratamiento orgánico". Se me dijo que en las plantaciones comerciales hay muy poca o ninguna conservación de desperdicios orgánicos. Los árboles se nutren con fertilizantes artificiales y son abundantemente pulverizados para evitar infecciones. En algunas de las plantaciones, se observan grandes avisos de color rojo advirtiéndolo que es peligroso entrar, porque acaban de ser pulveriza-

dos, y frecuentemente se ven pequeños pájaros muertos. El contraste en los terrenos de los hermanos Champion era casi increíble. En tres años, siguiendo un sistema de abundante abono con estiércol, para cuyo efecto mantuvieron unos cuantos bueyes gordos, la plantación recobró la salud. "La tierra se recupera formando nuevo humus con la putrefacción de vegetales y el estiércol de los animales. Fairfield Osborne en "Nuestro Planeta saqueado" también habla del ciclo, Tierra, Vida animal y vegetal, y Vida y salud humana; tiene observaciones como ésta. "Hemos estado combatiendo a la Naturaleza con la guerra silenciosa; guerra que a la larga resultará un desastre de mayores proporciones para la raza humana que el que pudiera sobrevenir de un conflicto armado".

Los Hunzas que viven en las faldas del Himalaya son peritos en el cuidado del suelo para obtener alimentos normales y vida sana; Las tribus africanas que son agricultores conocen los males de la erosión eólica y dejan sus tierras laborables rodeadas de árboles para evitarlo: rotan sus tierras regularmente. No necesitan laboratorios ni universidades para saberlo.

En Nutrition and Physical Degeneration el capítulo "Programa de Nutrición para regeneración de la raza" Pág. 507 fig. 151 Price muestra vacunos muertos porque sus alimentos carecían de elementos esenciales para la vida. En la pág. 508 fig. 152, se ven vacunos de largos cuernos llenos de vigor por las buenas

pasturas que comen. Luego los animales fueron transferidos a campos pobres y la fotografía muestra un animal con sus cuernos caídos a los lados del pesquezo porque sacó de ellos y de su esqueleto los minerales que no le daban las pasturas para subsistir. Esto sucede con nuestros huesos y nuestros dientes; así como con el resto de nuestros órganos. ¿Por qué esta necesidad asombrosa de tantas medicinas, de tantos tónicos, de tantas vitaminas de laboratorio? La recuperación vendrá si luchamos con claridad mental para obtenerla, obedeciendo a las leyes de la vida sin deformarlas con fantasías absurdas y con intereses viles. Los abonos químicos no son la verdadera solución para la recuperación del suelo como no lo es el fluor para la salud dentaria.

Cuando se descubrieron las vitaminas D y más adelante se realizó la síntesis de lo que se llaman calciferoles con acción vitamínica D parecía que se había resuelto el problema de la carie dentaria y se recetó a todo viento como una panacea para la fijación de los minerales, por su acción enzimática dentro del grupo de los factores liposolubles. La fiebre duró un tiempo, pero poco a poco como en las crecidas, las aguas volvieron a su cauce y hemos ido observando año tras año que estos calciferoles de laboratorio no han resuelto el problema de la carie dental. No sólo no lo han resuelto sino que una obra reciente como "Les Vitamines" de H. Thiers ed. 1956, pág. 254 leemos lo siguiente: "Chez l'enfant

ayant reçu pour de raisons variées de fortes doses de calciférol, on peut assister à un éruption anormale par sa précocité et son extension mais non par sa morphologie. Doué l'idée de traiter par le calciférol les retards de dentition: je ne crois pas qu'il soit sage de tenter cette thérapeutique dont ici les risques deviennent certains pour un état qui a comme caractéristique de guérir tout seul. Les auteurs anglo-saxons ont longuement étudié la prévention et le traitement de caries dentaires par les calciférols. Les résultats son négatifs et ce que j'ai noté chez mes malades me permet de vérifier cette absence d'action". Es una tendencia, característica de esta civilización, de su ciencia, el sustituir por productos sintéticos sustancias naturales como las vitaminas por ejemplo. Sin embargo, se conocen pocos de estos catalizadores en relación a los que sin duda existen y con relación a otros elementos vitales de los que aún la naturaleza guarda el secreto, el ergosterol irradiado no llena por cierto los requerimientos de la naturaleza como lo demostró Price en 1923; sin embargo, su uso indiscriminado ha hecho y hace mucho daño... "El Dr. Brehm por ejemplo ha comunicado que un gran porcentaje de niños nacidos de madres que han recibido durante la gestación ergosterol irradiado y minerales en tabletas eran anormales al nacer, mostrando cálculos renales y cierre anormal de las fontanelas. Islotes calcificados fueron encontrados en la placenta. Varias comunicaciones se han hecho revelando que mu-

chos niños han muerto a los pocos días de nacer con grandes calcificaciones, incluyendo arterias coronarias, miocardio y arterias de otras partes del cuerpo".

Sin embargo, la vitamina D natural es eficaz y no causa los daños antes citados. Hay estudios al respecto. Su buen resultado es mayor cuando va acompañada de alimentos integrales que no dan lugar a la ingestión de excesos de almidones y azúcares refinados.

Price descubrió en la manteca un elemento muy activo que denominó factor X del que no se hace mención en los libros recientes, pero que dadas las importantes y muy serias investigaciones hechas al respecto no sólo debe conocerse sino dársele todo el valor que merece. Parece jugar un rol fundamental en la utilización de los minerales en el proceso nutritivo. Se encuentra en abundancia en la leche de los mamíferos bien alimentados, huevas de pescado, y en los órganos y grasa de los animales. ¿Por qué los viejos criollos nuestros no tenían caries ni otras afecciones, con una alimentación tan simple y poco variada? ¿Por qué cuando están de achuras están de fiesta?

Con una mezcla de factor X y aceite de hígado de bacalao unido a alimentos sin refinar Price consiguió controlar caries en plena evolución en muchos casos.

En cierta ocasión en que trató niños por el problema dentario con dietas que se aproximaban a las del hombre primitivo los maestros preguntaron que había

hecho a cierto niño que siendo el peor de la clase por falta de capacidad llegó a ser el primero

El autor contesta: **"La caries dentaria es solamente una de las muchas expresiones de nuestra deficiente nutrición moderna"**. Hechos que invitan a meditar mucho antes de embarcarse en la aventura de una nueva panacea.

La dieta apropiada cambia la reacción de la saliva controlada por la técnica de Kultner y Cohen, haciéndola inconveniente para la vida de bacilos L. Acidófilos.

Mientras Price estudió las razas primitivas en varios años de viajes encontrando desde inmunidad total a la carie hasta la pérdida completa de ella, observó que la mayoría de los grupos no cambiaron de lugar o si lo hicieron no fueron lejos. El agua, ya fuera de fuentes surgentes, o de ríos, siempre tenía el mismo origen; la reducción de fluor pudo estar limitada a la ausencia parcial o total de alimentos marinos o vegetales en la misma proporción que fueron invadidos por los alimentos modernos. Obsérvese bien y no se olvide que al volver a los alimentos primitivos volvió la salud dental y general.

**Volvamos a repetir: es muy importante en la consideración del problema de la caries dental tener presente en forma permanente que ella es solamente un síntoma del grupo total de nuestra moderna degeneración física y que cuando los dientes se enferman otras cosas también andan mal en el cuerpo. El trata-**

**miento por el fluor así como las extracciones no pueden ser una panacea para la caries dental.**

#### **ALGUNAS IDEAS PARA EL PROGRAMA DE RECUPERACION.**

Enseñando a la población lo que debe comer y si es posible como debe comerlo, mejoraremos la salud maxilo-dentaria y la salud total de nuestro pueblo, e iniciaremos la recuperación de las nuevas generaciones. Ya en 1825 Brillat Savarin autor de la Fisiología del gusto pensó: "El futuro de las naciones depende de lo que comen y como lo comen".

Exhorto a las autoridades de la ASOCIACION ODONTOLOGICA URUGUAYA a tomar la iniciativa. Las exhorto por la fe que inspira nuestra institución forjada y dirigida por hombres capaces y tenaces hasta el sacrificio en la lucha por los ideales comunes. Exhorto a iniciar la lucha para la recuperación de la salud dental por medio de la enseñanza de una alimentación integral, desechando lo nocivo, siendo suficiente lo que produce nuestro suelo nuestro mar y nuestros ríos. Exhorto a todos a enrolarse en la **campana del sentido común.**

Debe crearse en la Facultad de Odontología una cátedra para enseñar estos problemas formando así por el camino de la recuperación a las nuevas generaciones de profesionales. Hasta ahora nos hemos conformado con obturar caries, extracciones a montones, prótesis, cirugía de inclusiones y malformaciones

etc. También creemos todavía en el uso descontrolado y nocivo de tantas pastas dentales con tantos cepillados favoreciendo un comercio monstruoso en detrimento de la salud.

Pero en esta cátedra debe enseñarse alimentación y nutrición no sólo por lo que sabe la ciencia moderna por sus análisis y experiencias, sino fundamentalmente por el conocimiento de la Naturaleza como lo muestra Price y Mac Carrinson y Faulkner, Hauserr, Kordel, Hutton, Osborne y tantos otros hombres que advierten a la humanidad sobre el derrumbe progresivo de su salud.

Una alimentación como nos lo enseñan los pueblos primitivos que aún perduran, haciendo uso de la sabiduría acumulada durante milenios.

Dice Hooton en su obra "Monos, Hombres y Retardados" citado por Price en el Cap. 2º pág. 12: "Yo creo firmemente que la salud de la Humanidad está en peligro y que a menos que se den pasos para descubrir preventivos de la infección dental y correctivos de la etiología de las deformaciones dentales el curso de la evolución humana llevará hacia abajo, a su extinción. En mi opinión hay un camino y solamente uno que permita reprimir el aumento de la enfermedad dental y degeneración concomitante que puede en su etapa final causar la destrucción de la especie humana. Esto es elevando la profesión dental a un plano desde el cual pueda dirigir los servicios de nuestras mejores mentes investigadoras para estudiar las causas y bus-

car como estudiar estos males dentales. El práctico dental debería equiparse el mismo para volverse el agente de un inteligente control de la evolución humana puesto que está afectada por la dieta. Permítasenos ir al ignorante salvaje, considerar su manera de alimentarse y seremos sabios. Permítasenos dejar la pretensión que los cepillos de dientes y las pastas son algo más que el cepillo y la pomada para los zapatos. Son los alimentos completos y abundantes los que nos dan buenos dientes".

Es necesario difundir la obra de Price; libro ameno, lleno de interés, se lee con gusto. Como el idioma aún es una valla hay que traducirlo; la Asociación Odontológica del Uruguay debe hacerlo.

Price interesó a los maestros de ciertos lugares de E. U. y hasta transcribe composiciones de los niños.

Sí, debemos ir a las escuelas y los liceos, enseñar a maestros y alumnos. Las historias de los viajes, la proyección de fotografías facilitará la enseñanza; pero hay una fuerza mayor: la población cada día está más ávida de una medicina preventiva que evite sus caries y todo su cortejo. Pero no bastará con hablar con niños y maestros; es fundamental hablar con los padres, explicando el problema a grupos chicos para que sea posible el diálogo.

Cuando el pueblo demande alimentos sin refinar, mucho más fáciles de obtener que los refinados, cuando las autoridades se ocupen de lo que corresponda para que se produzcan,

se obtendrán fácilmente. No bastará con ocuparse de ello un tiempo, no; hay que llegar a la organización y permanencia de la Liga Uruguaya para la Lucha contra la Tuberculosis, que siguiendo el camino de sus grandes realizaciones ya ha iniciado el censo de la salud bucal de la nación.

Debemos comenzar por enseñar pocas cosas básicas para que puedan asimilarse y se pongan en práctica. No comer alimentos refinados: reemplazar en forma terminante el pan blanco por pan integral bien hecho; sustituir azúcar blanco por azúcar moreno integral, como el arroz blanco, pulido, sin vida, por arroz integral. Eliminar de la dieta toda esa serie de bebidas dulces de confección química que como las bebidas "cola" son destructoras de salud. Los únicos dulces que nos dá la naturaleza son: miel, frutas, azúcar integral y tubérculos dulces. Y como existe el vicio de los postres enseñar a fabricarlos con harinas integrales de distintos cereales, azúcar moreno, melaza, miel, etc.

Difundir ideas y recetas culinarias de Gayelord Hauser, Lelord Kordel, Cibils etc.

Insistir hasta la convicción ante profesionales e idóneos que todas las vitaminas todos los minerales, todos los imponderables, todos los tónicos, están en los alimentos preparados sin destruirlos.

He aquí algunas pocas ideas para la recuperación, para que sirvan de ejemplo; cuántas y mejores deben ocurrírseles a los demás si se dedican a ello.

Recordemos: los animales salvajes usan los alimentos como los hace Naturaleza. Esto es verdad, también para las primeras generaciones de la Humanidad, y todavía hoy para los grupos que se conservan en el mismo estado. En la misma proporción que el hombre aprendió a modificar los alimentos naturales, ha degenerado.

Hablar de nutrición normal obedeciendo a las leyes de la Naturaleza plenamente, para ser sanos y felices, debe ser un idioma común a todos, fácil de entender, así como la música, lenguaje del espíritu, no necesita traductores para ninguna raza.

La Asociación Odontológica del Uruguay prestará a la Patria el servicio más importante de todos los tiempos si se organiza en forma paulatina pero segura y permanente para crear inmunidad a la caries dental y a las deformaciones del maxilar enseñando a sus compatriotas cómo deben alimentarse.

#### RESUMEN

Este trabajo tiene como fin hacer conocer la obra de Weston Price, Nutrition and Physical Degeneration.

Los estudios de Price prueban que los grupos de hombres que viven en forma primitiva comiendo lo que la naturaleza le da en cada lugar, sin refinarlo, sin devitalizarlo son inmunes a la caries y a las deformaciones faciales. También son inmunes a

las enfermedades más comunes que afectan a nuestra civilización.

Qué ésta inmunidad se pierde en la misma proporción en que estos pueblos entran en contacto con nuestros alimentos modernos.

Que esta inmunidad se recupera si vuelven a los alimentos nativos.

Qué si los nativos saben comer para ser sanos, saben mucho más de dietética que nosotros a pesar de tantos análisis, tantas cifras y tantas calorías.

Que se exhorta a las autoridades de la Asociación Odontológica Uruguaya a traducir esta obra de Price para su conocimiento y estudio. Se exhorta a nuestra Asociación a que obtenga que en la Facultad de Odontología se cree una cátedra de alimentación orientada desde estos puntos de vista de la sabiduría de la Naturaleza, acumulada por los pueblos desde milenios.

Que se organice para enseñar a la población como debe alimentarse: con enseñanzas claras, simples y progresivas.

Qué se medite sin pasión y sin preconceptos de acuerdo a estos datos de la Vida y del sentido común antes de embarcarse en la campaña del Fluor que es sólo uno de los elementos que la Naturaleza ha puesto en los alimentos para la nutrición humana.

Carmelo, Octubre de 1958.