



## LA SALUD PRIMAL

El periodo primal (primario o primero) incluye la vida fetal, el tiempo durante el que transcurre el nacimiento y el año siguiente al nacimiento.

La palabra salud designa la manera de funcionar del sistema de adaptación primal en su conjunto. Este sistema de adaptación primal es un todo y lo forman el cerebro primal (cerebro subcortical), el sistema inmunológico y el sistema endocrino.

Las diferentes partes de este sistema se desarrollan, se regulan, se ajustan durante la vida fetal, durante el periodo perinatal y durante el primera infancia. Al finalizar la primera infancia el sistema de adaptación primal ha alcanzado su madurez. Michel Odent llama **salud primal** a los *niveles de equilibrio* conseguidos por ese sistema al finalizar la primera infancia. La salud primal se construye durante todo el periodo de **estrecha dependencia de la madre**, primero en el **útero**, luego durante el **parto** y después durante el periodo de **lactancia**. Todos los acontecimientos que tengan lugar durante este periodo de dependencia de la madre influyen sobre ese estado de salud de base que llamamos **salud primal**.

Los diferentes elementos del **sistema de adaptación primal** llegan a su madurez muy pronto, durante el periodo de dependencia de la madre. En esto se opone el cerebro nuevo, el córtex o neocórtex, que incrementa sus potencialidades hasta una edad muy avanzada si el entorno es suficientemente estimulante.

Al final del período primario estamos en un estado básico de salud denominado salud primaria, por tanto **salud no es ausencia de enfermedad sino como de bien funciona el sistema adaptativo primario**. El objetivo de las investigaciones de salud primal es explorar las correlaciones entre el período primal y lo que ocurre de allí en adelante.

### La maduración del sistema de adaptación primal:

*"Es más constructivo interesarse por el modo en que se construye la salud de un feto o de un bebé que conocer el nombre de las enfermedades a las que está expuesto por su ADN"*

*Michel Odent*

La ciencia de los últimos años no sólo sugiere la unidad del sistema que llamamos *Sistema de Adaptación Primal*, sino que también proporciona los medios para comprender que ese sistema se desarrolla y alcanza su madurez durante el período de estrecha dependencia de la madre.



**1) El Sistema Nervioso Central:** El cerebro primal (capas subcorticales de S.N.C.: el sistema límbico, cerebro mamífero o cerebro emocional y el cerebro reptiliano).

El cerebro primal no sólo es el **cerebro arcaico, el más antiguo** como seres vivos, sino también el más antiguo de la historia de cada ser humano en tanto que individuo. Este cerebro primal, subcortical, alcanza su madurez pronto en la vida del ser humano, es decir durante la vida fetal, durante el período de nacimiento y durante la primera infancia. Eso implica que las **informaciones que llegan al cerebro durante esos períodos determinan importantes etapas de su desarrollo**. El **hipotálamo** recibe directamente importantes informaciones del medio externo e interno a través de los órganos sensoriales y de otros receptores (propioceptivos, etc...). Como ya recogía la medicina tradicional oriental, hoy estamos en la disposición de afirmar que las **estimulaciones sensoriales tiene la función de aportar energía al cerebro**. Un **déficit de estimulaciones sensoriales durante el periodo primal puede tener consecuencias definitivas**. Durante la vida fetal, la parte del oído interno que informa sobre los movimientos del cuerpo y que mas tarde asegurará el equilibrio (el sistema vestibular) alcanza, al parecer muy pronto, la madurez. **El sistema vestibular del feto está constantemente estimulado cuando la madre camina, cambia de postura, baila, etc...**, podemos imaginar el efecto del reposo absoluto en una embarazada en relación al déficit de estimulaciones sensoriales para el feto. **La parte lateral del hipotálamo tiene células especializadas cuya función es transformar en placer ciertas estimulaciones sensoriales**. El período durante el cual el cerebro primal llega a la madurez podría ser el tiempo en el que la **capacidad de sentir placer, las capacidades hedonistas, se desarrollan**. La ciencia moderna puede ahora comprender que el **ambiente influye en la manera en la que el hipotálamo se ajusta, alcanza sus niveles de equilibrio al principio de la vida**. También el desarrollo del nacimiento es una etapa crítica que determina lo que será el comportamiento sexual del adulto.

**2) El Sistema Endocrino.**

El perfil hormonal en su conjunto se ajusta durante el periodo primal. Las diferentes partes del sistema de adaptación primal alcanzan su madurez de manera sincrónica. El sistema hormonal madura precozmente. En el feto la glándula hipofisaria está muy pronto en condiciones de segregar todas las hormonas hipofisarias conocidas y no segrega ninguna hormona que sea específica de la edad fetal. Lo que es específico del sistema hormonal del feto es que se desarrolla en un ambiente muy rico en hormonas placentarias y, en menor grado, de hormonas maternas. En cuanto el feto alcanza la edad de 11 semanas y media, se establece un encuentro entre los vasos de la eminencia media (lo que se convertirá en el hipotálamo) y la glándula hipofisaria y ya el hipotálamo parece controlar la hipofisis. En el caso particular de las hormonas del estrés, las diversas variaciones de la secreción de ACTH (hormona adrenocorticotropa o corticotropina) están ya establecidas a los tres meses de vida fetal.



### 3) El Sistema Inmunológico.

El sistema inmunitario es muy antiguo, la fagocitosis es tan antigua como los seres unicelulares, los protozoos. Los tejidos linfoides, el timo, el bazo, los anticuerpos, son tan antiguos como los más antiguos de los vertebrados y el sistema inmunitario de todos los mamíferos es comparable al de los humanos. Las células linfoides y el timo aparecen a partir de la octava semana. Gracias a estos tejidos el feto puede producir anticuerpos de gran peso molecular (Ig M) si la madre transmite una infección bacteriana. Pero, normalmente, cuando nace el bebé no tiene más que anticuerpos de pequeño peso molecular (Ig G) que han atravesado la placenta. A partir del nacimiento el sistema inmunológico del bebé necesita ser estimulado. Entonces hay un período crítico hasta que los Ig M llegan a su tasa definitiva (hacia los nueve meses de edad). Durante este período el bebé está protegido contra las infecciones que su madre tuvo en el pasado gracias a los anticuerpos de pequeño peso molecular que atravesaron la placenta. También está protegido gracias a anticuerpos especiales llamados Ig A y gracias a diversas sustancias antiinfecciosas aportadas por el calostro y la leche. Además la composición de la leche materna favorece el desarrollo en el intestino del bebé del lactobacilo que se opone a la multiplicación de microbios peligrosos. El buen equilibrio microbiano en el intestino del bebé es lo que estimula la producción de anticuerpos Ig A.

Lo más destacable de todo esto es que las diferentes partes del *sistema de adaptación primaria* se desarrollan simultáneamente y alcanzan su madurez durante el período de dependencia de la madre, siendo éste otro indicativo de su unidad como sistema.

El Centro de Investigación de Salud Primal del Dr. Michel Odent cuenta con un banco de datos de cientos de referencias de estudios en revistas científicas y médicas. Todos estos estudios han investigado la relación entre el periodo primal y la salud y la conducta durante la vida. Según estos datos cuando la gente presenta alguna dificultad para amar siempre aparecen factores de riesgo durante el período perinatal.

#### 1. Factores de riesgo en el periodo perinatal:

- Criminalidad juvenil: Universidad de los Angeles, Adrian Raine. El riesgo de violencia criminal a los 18 años lo relacionaban con temprana separación de la madre o rechazo por parte de ella.
- Salk y otros (New York), uno de los principales factores de riesgo para cometer suicidio en la adolescencia era la reanimación durante el nacimiento.



- Bertil Jacobson (Suecia), el suicidio por asfixia íntimamente relacionado con asfixia durante el nacimiento y suicidios violentos con algún tipo de instrumental relacionados con instrumentalización durante el parto.
- B. Jacobson y Karin Nyberg correlacionaron la ingesta de analgésicos durante trabajo de parto con riesgo de drogadicción en la adolescencia.
- Niko Tiberger (Nobel 1973) predisposición al autismo por utilización de fórceps, nacimiento bajo anestesia, reanimación e inducción del parto.
- Ryoko Hattori (Kumamoto, Japón) evaluó los riesgos de sufrir autismo (trastorno de la capacidad de amar) según el lugar de nacimiento debido a prácticas hospitalarias (inducción al parto semanas antes, usos de sedantes, anestesia o analgésicos en el trabajo de parto).

La mayoría de los estudios han confirmado la relación existente entre como la gente nace y distintas formas en la alteración de amar (a uno mismo y a los demás).

## **2. El estado emocional de la madre:**

También hay estudios que evalúan las posibles consecuencias a largo plazo del estado emocional de la madre durante el embarazo, pudiendo haber efectos a largo plazo en aspectos como la sociabilidad, la agresividad, o el desarrollo de alguna alteración en la capacidad de amar:

- Un estudio de dos psicólogos en Finlandia concluyó que los niños cuyos padres murieron durante el embarazo presentaban mayor riesgo de criminalidad, alcoholismo y desequilibrio mental.
- Estudios con niños de embarazos no deseados en Gotemburgo (Suecia) concluyeron que el índice de sociabilidad de estos niños era menor.
- En este mismo sentido un estudio más extenso en Finlandia (1966) concluyó que el riesgo de esquizofrenia era significativamente mayor en bebés cuyas madres no deseaban el embarazo. La esquizofrenia se puede presentar como una alteración en la capacidad de amar ( la persona está separada o ausente de la realidad)

## **3. El papel de la hormona cortisol (corteza suprarrenal) en la salud primal :**

Se han encontrado niveles altos de cortisol en estados de ansiedad crónica, depresión, duelo, estrés crónico y trastornos psicológicos maternos en el embarazo. Sea cual sea el aspecto de la infelicidad que uno considere, el nivel de cortisol siempre es alto. El cortisol es un inhibidor del crecimiento fetal, en concreto del desarrollo cerebral, aunque un enzima producida por la placenta (II beta-



hidroxiesteroide deshidrogenasa) puede, hasta cierto punto, proteger al feto al transformar el cortisol activo en cortisona inactiva. El estudio Avon ha analizado el papel del cortisol y entre otras cosas ha concluido que la ansiedad materna durante el embarazo esta significativamente asociada a las diferencias individuales en el nivel de cortisol al despertar y al atardecer. La ansiedad durante el embarazo puede constituir en los humanos un mecanismo capaz de producir una predisposición mayor a las psicopatologías en niños y adolescentes. El trastorno de hiperactividad con déficit de atención (THDA) se inserta en este ámbito y ah sido relacionado con la ansiedad materna durante el embarazo. En la base de datos del Centro de Investigación de Salud Primal hay algunos estudios que han explorado los efectos en la edad adulta de una gran variedad de estados emocionales maternos durante el embarazo asociados con niveles de cortisol altos: el efecto del duelo, los embarazos no deseados, etc... El estado emocional de la madre durante el embarazo tiene un efecto mayor a largo plazo sobre el niño que el estado emocional que tuviese durante el año siguiente al nacimiento.

***La primera obligación de todos aquellos que atienden a las embarazadas es proteger su salud emocional.***

#### **4. El papel de la nutrición en la salud primal:**

También hay que valorar, en relación a la salud primal, el papel de las deficiencias nutricionales, particularmente la de ácidos grasos esenciales omega 3, que exacerban los trastornos depresivos. Es posible que las deficiencias de estos ácidos hagan disminuir los niveles de serotonina en períodos críticos de desarrollo neurológico. También son de vital importancia las prostaglandinas de la serie 1 cuyo precursor es el ácido graso esencial GLA (ácido gamma linolénico, contenido entre otros en el aceite de borraja, onagra y grosella negra) y que su déficit es determinante en la aparición de todas las enfermedades llamadas de civilización (hipertensión, alergias, enfermedades autoinmunes, cáncer, enfermedades víricas, obesidad, depresión, esquizofrenia, envejecimiento prematuro, reumatismo, alcoholismo, etc...)

#### **BIBLIOGRAFÍA:**

- La salud primal, como se construye y se cultiva la salud, Dr. Michel Odent, versión no editada traducida por Lourdes Pérez González (en venta en Clínica Acuario).
- La vida fetal, el nacimiento y el futuro de la humanidad, Dr. Michel Odent, Edit. Ob Stare.
- El bebé es un mamífero, Dr. Michel Odent Edit. Ob Stare.