



**Roberto San Antonio-Abad, naturópata**

**“Es tan importante seguir una serie de pautas alimenticias como respirar”**

*San Antonio-Abad cree que los alimentos a los que menos se les presta atención son las verduras, y destaca “el papel del naturópata a la hora de aconsejar lo qué es mejor o peor para una persona”*

**E**n los últimos años la sociedad ha puesto de moda lo natural y, en el caso de la salud, también. Así, terapias naturales como la Naturopatía –técnica que consiste en el empleo de sustancias naturales como vitaminas, minerales, oligoelementos, y fitoterapia, con elementos de la naturaleza como agua, la tierra, el aire y el sol –han ganado más adeptos.

Pero, ¿realmente los ciudadanos saben sus beneficios y en qué consiste una sesión? Para resolver estas dudas hemos entrevistado a Roberto San Antonio-Abad, naturópata titulado por el RCU M<sup>a</sup> Cristina, con más de diez años de experiencia en el mundo de las terapias naturales. Es, además, presidente de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT) y ha participado en numerosos congresos y ferias del sector.



**“Desde la visión integradora y global de la Naturopatía no nos centramos en el problema, sino en lo que ha provocado dicho dolor. Por lo tanto, no es cuestión de dolencias o enfermedades”**

**¿Ha notado que cada vez son más las personas que acuden a la Naturopatía para acabar con sus problemas de salud?**

Si, la Naturopatía se ha convertido en la primera opción para muchas personas porque, a través de esta terapia natural, no sólo se estimula la capacidad de regeneración del organismo, sino también las defensas del mismo, con el objetivo final de mejorar la calidad de vida de la persona.

**¿Para qué tipo de dolencias o enfermedades se recurre a la Naturopatía?**

No hay enfermedades, sino enfermos. Es decir, desde la visión integradora y global de la Naturopatía no nos centramos en el problema, sino en lo que ha provocado dicho dolor. Por lo tanto, no es cuestión de dolencias o enfermedades.

**Entonces, ¿en qué consiste una sesión?**

Normalmente el naturópata usa la Iridología o la Kinesiología para testar y comprobar donde existen deficiencias que puedan tratarse con sustancias naturales para restablecer la armonía al

organismo. Después de una entrevista a la persona y una evaluación del iris u otro método de valoración, el naturópata recomienda una serie de complementos en forma de plantas o minerales, pero también qué hábitos debe seguir la persona para restablecer su salud a un estado óptimo o bien eso mismo con la finalidad de preservar dicha salud.

**¿Tiene efectos secundarios?**

Siempre y cuando sea a través de un buen profesional, no debe en ningún momento causar efectos adversos. Por esta razón, es tan importante acometer una regulación que obligue al profesional a tener unos conocimientos mínimos que actualmente no se exigen.

**Uno de los pilares de la Naturopatía es la alimentación natural, ¿hasta qué punto es importante?**

Es tan importante seguir una serie de pautas alimenticias como respirar. No todo el mundo debe de comer lo mismo ni de la misma manera. Ni tampoco puede establecerse una guía de esto es mejor que esto otro, porque cada caso es diferente y cada persona un

mundo. Esto es lo que diferencia la Naturopatía de la medicina convencional.

**¿Cómo afecta lo que comemos a nuestro organismo?**

No sólo a nuestro estado físico, sino también a nuestro estado mental o emocional. Cuando estamos deprimidos no comemos lo mismo que cuando estamos contentos, ni cuando estamos cansados físicamente. Una correcta y pautada alimentación pueden resolver multitud de problemas, pero es importante tener en cuenta que al final no se trata sólo de alimentos o plantas medicinales, sino que al final lo que aporta la naturopatía o cualquier otra terapia natural es un conjunto de hábitos y costumbres que dan como finalidad un estado óptimo de salud.

**¿A qué grupo alimenticio le prestamos menos atención?**

A las verduras sin ninguna duda. Aunque es cierto que es importante saber que no todas las verduras son buenas. De ahí, el papel del naturópata a la hora de aconsejar qué es mejor o peor para una persona.

**“No todo el mundo debe de comer lo mismo ni de la misma manera. Ni tampoco puede establecerse una guía de esto es mejor que esto otro, porque cada caso es diferente”**



**Actualmente, las semillas se han convertido en el alimento estrella, ¿tan beneficiosas resultan?**

Como alimento, las semillas tomadas nos aportarán una serie de valores nutricionales maravillosos. Por eso es tan importante introducirlas en nuestro día a día.

**Ha enumerado los beneficios de la Naturopatía y, sin embargo, muchos sectores se oponen a este tipo de Terapias Naturales, ¿por qué cree que ocurre esto?**

Porque cada vez los profesionales de este sector están mejor preparados y quizá algunas personas tengan miedo a perder su trabajo. Lo único que tengo claro es que los profesionales de las Terapias Naturales no somos una alternativa, sino una ayuda. Juntos podemos ayudar a la sociedad a estar mejor.

**Precisamente Ciudadanos es uno de los partidos que ha presentado una propuesta legislativa contra las Terapias Naturales, ¿qué le diría usted a Albert Rivera?**

Le diría que la iniciativa de su partido sólo sirve para coartar la libertad de los usuarios de las Terapias Naturales y que se salta la ley de dependencia del paciente. Esa ley que da libertad



**“La solución no llega prohibiendo, sino regulando las terapias naturales en España. De esta forma, los profesionales de este sector verían que su trabajo está valorado y, además, los usuarios tendrían mayor seguridad de saber que están en manos de un buen profesional”**

para que un paciente elija cómo cuidar su salud. Albert Rivera y su partido quieren alienar su pensamiento con el del resto de españoles mediante la imposición de sus ideas.

**¿Y cuál es la solución?**

La solución no llega prohibiendo, sino regulando las terapias naturales en España. De esta forma, los profesionales de este sector verían que su trabajo está valorado y, además, los usuarios tendrían mayor seguridad de saber que están en manos de un buen profesional.

**¿Qué país debe servirnos de ejemplo?**

Portugal, donde se han regulado ya siete técnicas tanto para profesional sanitario como no sanitario, considerándolos a todos ellos como personal sanitario tras una serie de acreditaciones y registros necesarios para su adecuación a los estándares mínimos de calidad asistencial.

**¿Por qué recomendaría la Naturopatía y otras Terapias Naturales?**

Son efectivas y no causan efectos secundarios. Pero insisto, las terapias naturales se convertirán en realmente seguras cuando la Administración las regule. ■■■

# Yo uso las Terapias Naturales con mis pacientes

## ¿y tú?



Desde 1984 creciendo a tu lado.

Y gracias a ti estamos al lado de más de 11.500 socios y más de 200 escuelas acreditadas.

¿Aún no perteneces a COFENAT?

Crece con nosotros. La unión hace la fuerza.

**Somos Profesionales. Somos COFENAT**



COFENAT promueve la regulación del ejercicio de las terapias naturales por profesionales sanitarios y no sanitarios.

aptn   
**cofenat**

Lo natural es estar regulado

[www.cofenat.es](http://www.cofenat.es) - 673 874 774 - 913 142 458