

ALIMENTACIÓN, EDUCACIÓN, ÉTICA Y AMBIENTE

Federico Velázquez de Castro González

Si la sociedad tiene asignaturas pendientes, una de ella (y no la menor) es la alimentación. Tanto por nuestros apresurados estilos de vida, como por el mercantilismo, por la ciencia oficial empeñada en buscar las razones de la enfermedad en factores exógenos, o por nuestra propia inconsciencia y el escaso control sobre nuestras vidas, el hecho es que la alimentación, ni de lejos, ocupa el lugar de atención y cuidado que, con toda razón, debería corresponderle.

Educar para una nutrición consciente debiera implicar a muchos agentes sociales: la familia, formadora de valores, porque la alimentación también los tiene; la escuela, donde con palabras y hechos debería promoverse todo lo que fomente el desarrollo de las personas; y la sociedad misma, inculcando y recordando buenos hábitos de vida. Sin embargo, todos parecen haber claudicado: comer se convierte en algo funcional que debemos hacer para vivir sin demasiada relación aparente con la salud, salvo contados excesos. Señalaremos, por tanto, algunos puntos que deberían enseñarse en relación con esta área, sin ánimo de ser exhaustivos, pero con el objetivo de integrarla en una vida plena y equilibrada.

Tal vez el primer mensaje debiera estar encaminado a ser conscientes de lo que supone el hecho de alimentarse. En nuestra civilización es costumbre andar distraído y ofrecer poca presencia a cada momento y actividad. Sentarse a la mesa no es una excepción. Se puede estar comiendo con más o menos prisa, leyendo, viendo la televisión o hablando por el móvil. Pero como casi todo en la vida, el alimento es también un milagro. El que un trozo de pan llegue hasta nuestra mesa (y hasta nuestros organismos) es el resultado de todo un proceso desde que el grano de trigo, en las condiciones climáticas adecuadas¹, germinó. Y desde ahí, tierra, agua, vegetación y trabajo confluyeron para que finalmente podamos disponer de él. Una vez más, valor y precio no deberían confundirse.

El hecho de agradecer el alimento, bendecir la mesa, tener unos momentos previos de silencio..., son actitudes adecuadas que nunca deberíamos haber perdido. Conviene, pues, sentarse conscientemente, con atención y presencia, sabedores del regalo que vamos a recibir. Y esta actitud debe mantenerse a lo largo de toda la comida, se trata de un asunto de unificación, de que no vaya la atención por un lado y los hechos por otro. Frecuentemente hablamos de atender a lo que en cada momento se realiza, y de eso se trata cuando nos alimentamos. Podría argüirse que es una rutina, siempre lo mismo, pero ya recordamos la respuesta que dio Heráclito a sus compañeros: nunca me baño dos veces en el mismo río, porque ni yo soy el mismo, ni el río tampoco. Por tanto, ante algo tan agradable como unos alimentos libremente escogidos y preparados, no queda sino el degustarlos y disfrutarlos como un regalo que la Vida nos proporciona y a lo que respondemos con nuestra gratitud y atención.

¹ La pequeña edad de hielo. B. Fagan. Gedisa, Barcelona 2009.

La ciencia confirma plenamente lo anterior. Comer con preocupaciones, con prisas, puede acarrear una mala digestión y todo lo que de ella se deriva. Y, precisamente, para facilitarla, el proceso digestivo debe comenzar en la boca, masticando y ensalivando bien los alimentos. Los enzimas, como la ptialina, comienzan desde ahí su acción, facilitando los procesos posteriores al resto del tubo digestivo. Por tanto, hay sobradas razones, médicas y éticas, para una nutrición con atención y consciencia.

La alimentación está directamente relacionada con nuestro vigor. Cuando la Organización Mundial de la Salud informa sobre las causas ambientales de nuestras enfermedades, incluido el cáncer, situándolas en una proporción superior al 75%, la alimentación será uno de los agentes destacados. Hay ya información abundante sobre la influencia de la sal, el azúcar, las grasas saturadas, el exceso de proteínas..., en nuestra salud y es que la alimentación es un importante factor de equilibrio o enfermedad según los componentes que elijamos. La vieja máxima hipocrática de que te medicina sea tu alimento y de que tu alimento sea tu medicina, apunta en esta dirección.

Si la familia y la escuela debieran promover los valores de atención y consciencia antes comentados, escuela y sociedad tendrían que comprometerse resueltamente en la construcción de una humanidad sana. Y los mensajes a promover debieran de ser básicamente dos: sobriedad y apoyo a los alimentos vitalizantes.

La sobriedad no sólo supone reducir la cantidad global de lo que se ingiere, lo que sin duda es muy aconsejable, sino la de aquellos grupos de alimentos de cuyo exceso pueden derivarse problemas. El primero de ellos son las proteínas.

Abusamos de la ingesta de proteínas, especialmente de las animales, como carnes, pescados, huevos y lácteos. Es frecuente que en nuestra dieta aparezca la carne, en sus diferentes preparaciones (embutidos, fiambres, hamburguesas...) hasta tres veces por día, especialmente en los jóvenes, lo que está totalmente desaconsejado. Problemas renales o de generación de ácido úrico tienen aquí su origen, lo que se agrava si consideramos también el exceso de grasas saturadas que llegan a nuestra mesa. A excepción del pescado, los otros grupos señalados las contienen, a lo que habría que añadir las "grasas vegetales" de nuestros productos envasados, eufemismo que suele enmascarar la presencia de aceite de palma o coco, que también son grasas saturadas. Estos compuestos suelen estar detrás de las conocidas como enfermedades de la civilización, desde cardiovasculares al cáncer, y su ingesta es relativamente fácil de prevenir si se sustituyen por grasas no saturadas de los aceites de oliva, girasol o maíz, además de reducir el consumo de carne.

Ambientalmente, se talan bosques primarios para convertirlos en pastos, y los cereales y soja que debieran ir hacia la alimentación humana, se destinan al ganado. 15.000 millones de reses suponen una fábrica permanente de metano, un gas invernadero 23 veces más potente que el dióxido de carbono (la cría de animales es responsable de una quinta parte de las emisiones de esta clase de productos). Un kilo de carne significa un consumo de 9 kilogramos de petróleo y de 13.000 litros de agua. Y al final, la energía que aporta una hamburguesa supone el 10% de la energía que se

empleó en producirla. Las tierras destinadas a la cría de animales representan el 30% de las tierras cultivables

Conviene también reducir el exceso de calorías (experimentos realizados con ratones han mostrado su relación con una mortalidad prematura)². Es cierto que cada edad tiene unas necesidades nutritivas diferentes, pero incluso entre los más pequeños, la comida rápida, la bollería industrial, las chucherías o los refrescos causan ya estragos originando caries, sobrepeso, problemas metabólicos y obesidad. Es imprescindible que los agentes educadores adopten posiciones beligerantes frente a una mercantilización de la alimentación que sólo busca vender sin reparar en los daños a la salud. Productos con elevadas proporciones de sal, azúcar, grasas saturadas, aditivos..., deben ser señalados como insanos y ajenos a las necesidades naturales. Se da, a veces, el caso de cafeterías situadas en centros escolares o universitarios que ofrecen productos no aconsejables, como los antes citados, mostrando así lo fragmentado de nuestra educación, capaz de enseñar normas saludables en las clases teóricas y ofrecer comida basura en el interior de sus dependencias.

Frente a los productos procesados e industriales, la alternativa, el segundo mensaje, es dirigirse hacia los alimentos vitalizantes. Gusta a la dietética oficial afirmar que hay que comer de todo, pero aquí tendríamos que matizar que “de todo lo bueno”, es decir, de todo lo que verdaderamente favorece la salud, y en ello las frutas y hortalizas ocupan un lugar preferente.

La recomendación de *cinco al día*, vino más de los comerciantes que de las autoridades sanitarias, pero es un consejo acertado. Los alimentos vegetales, especialmente si se toman crudos, aportan elementos antioxidantes, como las vitaminas A y C, entre otras, principios activos y sales minerales. Sustituir refrescos industriales por zumos naturales, que pueden elaborarse desde casa, es un excelente hábito. Las frutas, siempre de temporada, aportan los mejores azúcares, y las ensaladas no debieran faltar en ninguna mesa, no como acompañamiento, sino al inicio de las comidas, para facilitar la digestión. Las carnes deben dejar paso al pescado, especialmente azul y de pequeño tamaño, con proteínas de igual valor biológico, pero con predominio de grasas insaturadas, más saludables. No obstante, deben tomarse con moderación ya que muchos caladeros se encuentran sobreexplotados, respetando siempre las tallas autorizadas.

Cereales integrales y frutos secos oleaginosos comparten otras vitaminas antioxidantes, como la E. Dado que el proceso de envejecimiento está relacionado con la oxidación y la generación de radicales libres que origina, diferentes organismos han investigado sobre productos que pudieran ralentizar su velocidad, encontrándose así:

- *Carotenoides*. Derivados flavonoides entre los que destacan la luteína y los licopenos. La luteína se encuentra en gran cantidad en vegetales de hoja verde como espinacas, acelgas, aguacates, brócoli, y también en el maíz y la yema de huevo. Ha despertado gran interés porque contribuye a mejorar la visión y los síntomas de la degeneración macular. El licopeno es una sustancia a la que

² Estudios en Universidad de Cornell y Universidad de Sevilla. En Velázquez de Castro, F.: Vivir con sentido, vivir con sentido. UNESCO 2012.

deben su coloración los tomates. Parece reducir las probabilidades de contraer cáncer de próstata, pulmón, estómago, vejiga y cuello de útero, y mejora la función inmunitaria.

- *Polifenoles y Resveratrol*. Están presentes en las uvas, los taninos del vino tinto o el té verde. Neutralizan los radicales libres, estabilizan las membranas celulares y activan el metabolismo.
- *Flavonoides*. Incluyen en un amplio grupo de compuestos, entre ellos las flavonas e isoflavonas. Se encuentran ampliamente distribuidos en el mundo vegetal.

Alimentarse es, pues, más que mantener un organismo. De una elección adecuada puede depender un estado de salud o de enfermedad. Nadie, en su sano juicio, optaría por esto último, y si hoy se elige mal, es más por ignorancia que por convicción. Inculcar buenos hábitos es tarea de todos y, como hemos apuntado, no se tema poner énfasis y energía en lo saludable pues de ello va a depender que nuestros cuerpos estén a punto para desarrollar todos nuestros proyectos existenciales. La salud no lo es todo, afirmaba Schopenhauer, pero sin ella todo lo demás es nada. Y aunque un buen estado dependa también de otras variables, incluidas las genéticas, no hay duda de que la alimentación ocupa una posición privilegiada. Si deseamos una sociedad más culta, saludable, participativa y autogestionada, comencemos por llevar el control de nuestros hábitos, de esta manera una nutrición consciente puede convertirse en un formidable instrumento de transformación social.