

El estómago, los alimentos y el poder*

Lasse Berg

No comemos la comida para la que genéticamente estamos preparados.

Durante cien mil generaciones, la estirpe humana ha vivido como recolectora. Nuestros cuerpos se fueron conformando para digerir distintas clases de raíces, frutas y frutos de cáscara dura así como para digerir carne, caracú, vísceras, y por cierto, animales y plantas de mares y ríos.

Todo esto tiene estricta correspondencia con nuestro sistema digestivo, que aprovecha, por ejemplo, las largas cadenas moleculares de ácido graso $\omega 3$ provenientes de los cerebros de los animales, de los peces y los crustáceos y los transporta directamente a nuestro cerebro, la más complicada estructura que se conoce en el planeta.

La primera gran transformación que no tiene más de unas quinientas generaciones fue cuando el hombre comenzó la agricultura y la cría de ganado y el tiempo pasado es tan corto que no hemos tenido el suficiente para las adaptaciones orgánicas pertinentes.

La ciencia avanza trabajosamente para poder discernir [... El] conocimiento hasta ahora es más bien difuso. La última adquisición desmiente la anterior. Sin embargo, sí sabemos para lo que no estamos biológicamente preparados. No estamos preparados para comer cereales ni lácteos. Hoy en día, sin embargo, por lo menos un 70% de nuestras nutrientes provienen de alimentos que no pertenecen a nuestra dieta natural.

Por lo visto, funciona. Hemos llegado incluso a sobrepasar los seis mil millones de humanos en el planeta. La tecnología, las mejoras en la higiene y los medicamentos han elevado nuestro promedio de vida (aunque no la longevidad).

Sin embargo se acrecientan sin pausa las enfermedades vinculadas con formas no adecuadas de vida y mantenimiento. En EE.UU., el 60% de los adultos tiene tanta grasa que se ha convertido en un problema de salud nacional. Es que hemos ingresado a la era del azúcar y a la comida rápida y rica en grasas. Se trata de la segunda gran transformación alimentaria que vive la humanidad. Que estamos viviendo ahora.

Greg Critser ha descrito en *Fat Land* [País gordo] el frente de combate estadounidense en esta guerra de la industria de la alimentación contra la naturaleza humana. Las enormes subvenciones que recibieron los agricultores estadounidenses fueron llevando a un enorme excedente cerealero, en particular de maíz. Así se diseñaron nuevos mercados mediante la extracción de un endulzante del maíz que de inmediato fue usado por los productores gigantes de comestibles y refrescos, a la cabeza de ellos, Coca y Pepsi [jarabe de maíz de alta fructosa, jmaf; n. del trad.].

La grasa saturada del coco fue el otro gran ingrediente para la elaboración de las comidas rápidas que ha invadido todos los rincones del planeta. Nuestros cuerpos no están hechos ni para las grasas ni los azúcares de este tipo, pero sin duda desencadenan con mucha efectividad el apetito al que nos ha condicionado nuestra evolución, de tanto dulce y tanta grasa como sean posibles. Critser nos muestra cómo las porciones se han ido agrandando. Estamos en la era de los baldes para el maíz acaramelado con cada entrada al cine, del taco de dos kilos, de la hamburguesa triple.

Nosotros, europeos, estamos en la misma rueda. Con sobornos a través de los subsidios a la agricultura. Con cereales financiados desde el fisco viven también nuestras gallinas, cerdos,

salmones, perros y gatos. Pero ni los peces ni los rumiantes ni los carniceros tienen sus cuerpos hechos para este tipo de comida. Este problema se resuelve con enormes dosis de antibióticos.

Desde el verano pasado, mi compañera y yo hemos hecho un experimento absolutamente no científico, con nuestros cuerpos, procurando vivir con dieta de la edad de piedra. Comemos todo lo que no está hecho con cereales o leche, y que no esté ni frito ni salteado. Comemos crudo, ahumado o cocido. No nos ponemos ninguna restricción en cuanto a cantidades. Tampoco nos limitamos en el vino o el aceite de oliva (de presión en frío).

Queríamos saber si de este modo podríamos influir en la artritis de mi mujer. Después de un par de meses, Ingrid, que tenía dificultades hasta para subir un piso por escalera, podía escalar sin dolor el volcán Virunga y visitar así el territorio de los gorilas. Era la primera vez que lo podíamos hacer en los dos años que hace que vivimos en Rwanda. Después de seis meses, ha podido desprenderse de una medicación bastante pesada. Para mí, el resultado más visible es que no ronco más, y que no he vuelto a tener aquellas migrañas que me habían acompañado toda la vida. Tampoco me he resfriado ni una sola vez, y el dolor articular y el de garganta han desaparecido como por encanto. Mi presión que era más bien alta, se ha vuelto normal, el cuerpo y la cabeza, más livianos.

No creo, sin embargo, que se pueda sacar muchas conclusiones con tan escasos datos. Es más que probable que los cambios que he experimentado tengan que ver con que he terminado con mis caros quesos y patés que se han ido así escurriendo de mi cuerpo. Fui rebajando muy, muy lentamente, a razón de unos cien gramos diarios, durante más de cien días y luego he quedado en ese peso sin hacer ninguna gimnasia especial. La desaparición de síntomas artríticos puede ser algo temporal, no lo sé.

Y pese a todo, me parece lógico que tanto el reumatismo como otras enfermedades autoinmunes y un montón de otras porquerías tengan que ver con todo lo que metemos en nuestras células.

Por cierto, resulta impensable el retorno de seis mil millones de seres humanos a una vida recolectora, a través de los incontables senderos del pasado. También resulta difícil que el hombre pueda comer tan variado como comía antes. Habrá que aceptar complementar la comida de que disponemos ahora con vitaminas, minerales, oligoelementos. [...]. Hoy en día no comemos la comida para la que nuestros cuerpos están hechos. Comemos lo que comemos para que los presidentes de EE.UU. y Francia (1) sea reelegidos ininterrumpidamente.

notas:

* "Magen, maten och makten", Ordfront, Estocolmo, nº 6, junio 2003. Traducción del sueco: Luis E. Sabini Fernández.

1) El autor alude seguramente a la fuerte influencia francesa luego de la liquidación del colonialismo clásico en Rwanda (alemán primero, belga después).

artículo publicado en Revista futuros nº6 / Río de la Plata

fuentes: <https://revistafuturos.noblogs.org/2018/11/el-estomago-los-alimentos-y-el-poder/>