

## Salud, alimentación y otras cosas

Desde hace unos años, existe una extendida creencia que vincula la alimentación con la salud como una relación directa, casi excluyente de otros factores, y que, además, glorifica, casi a nivel de hecho indiscutible e incuestionable, que nuestra alimentación actual es tan perjudicial como sana y perfecta era la alimentación de las épocas pasadas.

Es cierto que la salud, al menos en algunos de sus aspectos se ve influida por nuestra alimentación, pero este es uno más de los factores que influyen en ella, no un factor exclusivo y único.

Por otra parte, cualquier elemento de nuestra alimentación puede tener efectos positivos y negativos. Lo que varía es la cantidad consumida a partir de la cual los efectos negativos superan a los positivos. Incluso el agua, algo totalmente necesario para la vida, puede causar la muerte. Es el caso acaecido hace unos años en el que una niña (creo recordar que de unos 12 años) murió a causa de la ingestión de un exceso de agua impuesta por sus familiares, con el objetivo de "expulsar" un "demonio" que según ellos se había "apoderado" de ella.

Incluso alimentos considerados sanos pueden ser causa de dolencias o desequilibrios. Dependerá del estado de la persona y de la cantidad consumida.

Deberíamos recordar (aunque muchos lo niegan) que el ser humano es omnívoro, incluyendo prácticas de carroñero durante largos periodos de su existencia. Así pues, estamos adaptados para una larga lista de posibles alimentos (Lo que no quiere decir que algunos no sean más adecuados que otros).

En cuanto a la alimentación del pasado, debemos recordar que Europa tiene una cultura fundamentalmente cerealista, y como fundamento de la alimentación han sido el pan y la harina en diversas presentaciones por encima de cualquier otro alimento (es decir una alimentación basada en hidratos de carbono). Por supuesto estamos hablando de las capas populares de la sociedad, en las que el pan era fundamentalmente negro debido a la mezcla de distintos cereales y poca participación del trigo (en contraposición, las clases adineradas comen pan blanco de trigo). Un desayuno habitual podía consistir en un trozo de pan y una cebolla o un trozo de queso (con suerte). Las sopas de harina son otra forma de consumo de cereales, a las que se añade (o no) leche, huevos u otros tropezones varios. Aparte de estas opciones el plato principal es la sopa de cocido y el propio cocido, que entre las clases populares lleva poca carne (es ampliamente conocida la práctica de mantener un trozo de tocino atado a un cordel, que se sumergía en el agua hirviendo en la elaboración del cocido), fundamentalmente huesos de aves y otros animales, y algunas

partes del cerdo. La sopa se consumía separada del cocido y se solía añadir a la misma algunos trozos de pan (para variar). Componían también el cocido algunas verduras de temporada en función de los cultivos locales. Como puede verse, la alimentación no era precisamente muy variada. Para hacernos una idea de la importancia del pan, decir que en 1700 el consumo de pan se situaba, en media, en los 170 Kg por persona y año. En 1964 había descendido a 134 Kg por persona y año, y en 2015 se situaba en unos 40 Kg por persona y año (En España). Si sumamos el consumo directo de pan a las sopas de harina y los tropezones de la sopa de cocido, la importancia de los cereales en la alimentación de aquella época se convierte en abrumadora.

A lo largo del periodo que va desde el siglo XIV hasta el XIX, y debido al incremento de la población, los cultivos tradicionales se vieron incapaces de cubrir las necesidades de la población, por ello se introducen otros productos procedentes del nuevo mundo, y entre ellos cabe destacar la patata (introducción no exenta de reticencias), que es otra forma de hidratos de carbono.

Así pues, las supuestas bondades de las antiguas dietas son más bien discutibles.

Una consecuencia directa de esa visión errónea es atribuir enfermedades como el cáncer a la alimentación actual. No niego que ciertos productos alimentarios puedan influir en algunas formas de cáncer (En otras no tiene ningún tipo de influencia. Otro de los errores habituales es hablar del cáncer como de una enfermedad, cuando en realidad son múltiples, y cada una con sus propias características).

Incluso en aquellos casos en que el tipo de alimentación pueda influir en el desarrollo de la enfermedad, no es un hecho determinante exclusivo, como algunas de las afirmaciones que se vierten pretenden hacernos creer. Es frecuente, asimismo, encontrar abundantes aseveraciones que mantienen que en la actualidad se ha disparado la incidencia de este tipo de enfermedad, atribuyendo la causa, fundamentalmente, a nuestra alimentación. Estamos, nuevamente ante una afirmación simplista que se corresponde a una visión preconcebida y falta de un análisis más amplio.

En primer lugar nos enfrentamos al factor "conocimiento". El desarrollo del saber médico actual es muy reciente. Prácticamente se ha desarrollado en el último siglo, y el desconocimiento previo introduce un factor importante en la evaluación de las causas de muerte por enfermedad en tiempos anteriores que ponen en tela de juicio las valoraciones de incidencia del cáncer en esas épocas.

Por otra parte es sabido que esta enfermedad (mejor dicho, su incidencia) está relacionada con la edad: a mayor edad, mayor es la incidencia. Es

verdad que si recurrimos a la esperanza de vida (y su evolución histórica) tendríamos una visión desequilibrada de la realidad. Uno de los elementos más influyentes en la esperanza de vida es la mortalidad infantil, pero si descontamos esta, las cifras de supervivencia aumentan. Así, en el siglo XVIII la esperanza de vida era más corta que en el Paleolítico. Para un recién nacido se cifraba en poco más de 20 años, pero si lograba superar la infancia, podía esperar vivir alrededor de 45 años (y un porcentaje situado en el 20% de estos, incluso llegar a los 50). A principios del siglo XX, la esperanza de vida revisada (descontando el efecto de la mortalidad infantil) alcanzaba los 60 años (puede que un poco más), y hoy se sitúa en los 80 años. Esto tiene un efecto importante en la incidencia de una enfermedad como el cáncer, que aumenta las probabilidades de padecerse a partir de los 60 años, causado por la pérdida de eficacia del sistema inmunológico debida a la edad.

La suma de ambos factores hace que el porcentaje de casos aumente. También hay que tener en cuenta que cuanto más retrocedemos, más fatal era el desenlace de dicha enfermedad (hoy un alto porcentaje se cura), por lo que apenas se daba el caso de reincidencia (Cada reincidencia es un caso más de cáncer que se contabiliza. Si el primer caso tiene por resultado la muerte, no habrá reincidencias y contabilizaremos menos casos. Debemos tener en cuenta que aquí lo que se discute es el número de casos en relación a la población).

Este análisis es extensivo a otras dolencias. El desgaste natural del cuerpo propicia un aumento del número de casos en muchas dolencias al aumentar el número de personas que llegan a una edad avanzada. Si antes no se daba tal número era porque el porcentaje de gente que llegaba a edades avanzadas era mucho menor.

Por otra parte es frecuente relacionar el modelo de alimentación con los problemas medioambientales y sociales: la producción de carne que supone una dedicación importante de suelo a la obtención de alimento para la cría de animales, la extensión de monocultivos que implican riesgos importantes en la producción de los mismos y para las sociedades que a ellos se derivan (no derivados de la producción propiamente dicha, sino del modelo económico que se aplica y por tanto de la distribución de la riqueza generada), comercialización no local de la producción alimentaria con un importantes aumento porcentual de desaprovechamiento de dicha producción, etc.

Sin embargo tal análisis adolece de fallos importantes que demuestran que se corresponde a una visión parcial de los problemas que no tiene en cuenta el conjunto. Es verdad que nuestro consumo de carne es elevado (en España llega a los 51 Kg por habitante y año), pero no lo es tanto si lo comparamos con una época histórica en la que el consumo de carne también fue alto, la Edad Media (curiosamente en los siglos posteriores

descenderá tal consumo, con el aumento de la población cuyas necesidades alimentarias requirieron la introducción de nuevos alimentos más productivos en su elaboración). En dicha época el consumo alcanzó los 30 Kg por persona y año. Aunque la diferencia es notoria (51 Kg frente a 30 Kg), hay que tener en cuenta que en los 51 Kg están incluidos los consumos de carne procesada, mientras que en cuanto a la referida Edad Media no he podido encontrar datos referidos a la misma. Por lo que la carne fresca se refiere, el consumo actual es de 37,7 Kg por persona y año, lo que ya no nos aleja tanto de las cifras del pasado.

Podemos llegar, por tanto, a la conclusión que existe una causa subyacente mayor que el propio consumo, que genera los problemas medioambientales. Saltando a una cuestión totalmente distinta, veremos cómo esa causa surge de nuevo: Hace pocos años se realizó un estudio de la cuenca catalana y sus recursos en agua potable. Es notorio que la disponibilidad de la misma a lo largo de los últimos 50 años ha ido disminuyendo hasta llegar a ser preocupante. Sin embargo el nivel de aportes por lluvias a lo largo del tiempo no ha sufrido importantes cambios. ¿Por qué entonces nos encontramos a las puertas de padecer déficit de recursos hídricos? Por el importante aumento del consumo derivado por una parte de un aumento del consumo individual y, sobre todo, del aumento de la población de la región.

No dudo que la reducción del consumo de carne puede ser saludable, lo que niego que sea la solución real a los problemas medioambientales que genera su producción. Es evidente que la reducción de dicho consumo implica su sustitución por otros productos de origen vegetal (traspasar el problema generado por consumo de carne a los que puede causar el consumo de pescado, también de importante impacto en el ecosistema, no parece demasiado lógico), pero pretender que su producción sea local es mucho pretender. Es cierto que cuando más cercano sea el punto de producción al punto de consumo, las pérdidas de productos entre ambos puntos son menores, y se aprovecha mucho más lo producido, pero con la actual distribución de la población humana y las aglomeraciones que ello implica, eso es cada vez más inviable. Reducir esas pérdidas (comida desperdiciada) se plantea como una panacea, pero el modelo actual de sociedad hace prácticamente inviable tal idea, a no ser que implantemos un "menú obligatorio" que nos obligue a un consumo racionalizado al margen de nuestros deseos (y aun así la necesidad de recurrir a fuentes de producción alejadas haría inevitable un cierto grado de pérdidas).

La producción agroalimentaria (como cualquier otro tipo de producción) es sinónimo de uso de energía. Es más, fue el uso masivo de energía lo que permitió a los defensores de este sistema de minusvalorar las conclusiones del Club de Roma (que preveían la necesidad de poner coto al crecimiento, tanto productivo como humano) en un alarde de ciego optimismo. La

mecanización y el uso generalizado de fertilizantes, permitió un aumento más que considerable de la producción. Pero en el fondo, todo es energía: la producción de las máquinas, su funcionamiento o la propia producción de los fertilizantes (todo ello sin considerar las complicaciones ecológicas derivadas del uso de los mismos), todo se reduce al uso cada vez más intensivo de la energía. Un uso de energía que a su vez genera problemas ecológicos y tiene fecha de caducidad). A ello hay que añadir la necesidad de agua potable para dicha producción, que además de energía, requiere fuentes que la aporten. Como ya veíamos en el caso de Cataluña, el recurso del agua es finito, y no podemos incrementarlo indefinidamente. Hace unos años en un estudio sobre la producción cerealista de China (primer productor mundial, y exportador neto), se constataba que mantener la producción implicaba la extracción de agua de fuentes no renovables. Las conclusiones no pueden ser más devastadoras: cuando estas fuentes se agoten (algo que inevitablemente pasará) la producción de cereales en China se desplomará, con los consiguientes efectos a nivel mundial. Algo parecido ocurre en la India, cuya producción es el sostén alimentario interno. La previsión en este caso es de una hambruna generalizada en el subcontinente con un cálculo de 30 millones de muertos.

Potenciar una racionalización en el consumo, está bien y es saludable. Obsesionarse como algunos hacen en una supuesta dieta ideal o presuponer que modificar nuestros hábitos de consumo es la solución a los problemas que nos acechan, es un absurdo.