

SER Y COMER



Marcelo Rodríguez

SER Y COMER

**UN RAZONABLE INTENTO POR ANALIZAR
NUESTRA MALA RELACIÓN CON LA COMIDA**

indicino

EDICIONES URANO

Argentina –Chile –Colombia –España –Estados Unidos

México –Perú –Uruguay –Venezuela

Rodríguez, Marcelo
Ser y comer / Marcelo Rodríguez. - 1a ed. . - Ciudad Autónoma de Buenos
Aires : Indicios, 2015.
320 p. ; 23 x 15 cm.

ISBN 978-987-29906-7-1

1. Autoayuda. I. Título.
CDD 158.1

Dirección editorial: Anabel Jurado
Coordinación editorial: Fernanda Argüello
Producción: Andrea Cvitanic
Corrección: Andrea Morales
Diseño de interior: Macarol Stambuk MZMS
Diseño de tapa: Macarol Stambuk MZMS

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida,
sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las
sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o
total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la
reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de
ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

© 2013 *by* Marcelo Rodríguez
© 2013 *by* EDICIONES URANO S.A. - Argentina

Paseo Colón 221, 6° piso –C1063ACC –Ciudad de Buenos Aires
Ciudad de Buenos Aires

www.edicionesuranoargentina.com
info@edicionesurano.com.ar

1ª edición

ISBN 978-987-29906-7-1
Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723

Impreso en Arcángel Maggio –División Libros,
Lafayette 1695 (C1286EAC), Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
Septiembre de 2015

Impreso en Argentina. *Printed in Argentina.*

Índice

Preludio. La portadora del mal	11
Primera parte: Come sanamente o eres hombre muerto.	19
Capítulo 1. Sálvese quien pueda	21
La conspiración de los malvivientes	24
El sabor del glutamato	29
El gusto fisiológico	31
El gusto no es nuestro	34
Capítulo 2. Siempre fue un problema qué comer	39
Lo que se debe y lo que no	39
«Que tu alimento sea tu medicina»	43
Conductismo e ideas «de avanzada» en el siglo V a.C	52
¿Cuál naturaleza?	47
Capítulo 3. La historia del pez grande que no quiere comerse al pez pequeño	51
Los hijos de Ardi	51
«Abrir la sensibilidad»	55
Un método sin garantías	58
Motivos y razones para no comer carne	59
Capítulo 4. Orientarse en la encrucijada	65
Adiós, Malthus, adiós	65
Se come como se vive	69
Una industria construida «en abismo»	76
Segunda parte: Una ojeada al sistema alimentario.	81
Interludio. Juego de fractales	83

Capítulo 5. Tierra, estamos en problemas	87
Ojala que no llueva café transgénico	93
Cinco cosas que habría que hacer para que todos comamos (y quizás ni siquiera alcance)	95
La identidad transgénica	96
En la cancha se ve el juego	99
Los nuevos jardines de Babilonia.	102
Capítulo 6. La máquina de hacer comida	105
Sal, aceite, vinagre y humo	107
Conquistando pueblos y paladares.	111
La penúltima cena	113
Heavy metal: la revolución industrial de la comida	116
Capítulo 7. Animales en serie	123
Carne de res.	126
La vida industrializada	128
Carne de res (Parte II)	133
Capítulo 8. Inseguridad alimentaria:	
¿regla o excepción?	137
«El peligro de los químicos»	142
Lo agudo y lo crónico.	145
La fama no lo es todo	147
Los límites: cuán seguro es lo «seguro»	149
Capítulo 9. Marcarle el rumbo a la industria	151
Aceite para el comercio	151
Empresas «a régimen»	154
Capítulo 10. Por favor, leer la etiqueta	163
Cómo se cuentan las calorías de los alimentos (y, de paso, por qué la comida industrial procesada engorda tanto)	166
Con la comida a todas partes.	170
¿Hay que derribar las pirámides?	173
¡A beberla!	179

Tercera parte: Somos los que comemos	181
Capítulo 11. ¿Y si nos dejan comer tranquilos? . .	183
«De algo hay que morirse»	188
A cada dieta su epidemiología	193
Solo dejar que el tiempo pase	199
Capítulo 12. El juego de las diferencias	203
Las vacas sagradas	203
Ricos flacos, gordos pobres	207
Cuestiones de genes	211
Capítulo 13. La verdadera historia de Don Ramón y el Señor Barriga	219
El Cristo flaco junto a los gordos ladrones	219
Grasa y salud, flema y ambigüedad.	222
La energía que, simplemente, se transforma	226
Cuerpos en el mercado	229
El amanecer de las dietas	232
Capítulo 14. Llenar lo vacío	241
Estados supuestamente alterados	243
Comer sin parar	246
Buscando desesperadamente <i>la</i> causa de todo	250
Capítulo 15. El ayuno y la anorexia	255
Mensajes del más acá	258
El ayuno de las vírgenes	261
Des-erotizar la escualidez	264
Coda. Si solo fuera cuestión de educación	267
Bibliografía y otros recursos seleccionados	271
Agradecimientos	320



Ortorexia (de *Wikipedia*): Del griego ὀρθός (*orthos*, «correcto») y ὄρεξις (*orexis*, «apetito»); literalmente: «apetito correcto». Término acuñado en 1997 por Steven Bratman para calificar como trastorno alimentario la obsesión patológica por comer comida considerada saludable por la persona, lo que este doctor estadounidense sostiene que puede llevar a la desnutrición, incluso a la muerte.



PRELUDIO

La portadora del mal

Muchas razones, sinrazones e intuiciones nos llevan a ver a la comida –para nosotros, seres humanos, una necesidad vital, pero también una obsesión, un deseo que puede derivar en un placer y a la vez en un problema–como portadora de un mal. Lo es porque comer engorda, y engordar fue y es considerado, dependiendo del contexto, un síntoma de buena salud, pero hoy un prominente dedo acusador, con el aval de toneladas de información científica, la señala responsable de un sinnúmero de enfermedades crónicas en cuyo epicentro están la diabetes, la hipertensión arterial, la insuficiencia renal y diversas afecciones cardio y cerebrovasculares. Incluso muchos tipos de cáncer están ligados en su origen a trastornos metabólicos o al exceso de estrés oxidativo asociados al mal comer. Si bien la delgadez no otorga salvoconducto, las enfermedades por obesidad son hoy la causa de la

mayoría de las muertes en los países industrializados, donde predomina la comida industrializada.

La comida es portadora de un mal, además, porque engorda a una sociedad cuyo canon de belleza corporal migró a una imposible flacura, y en la que esas imágenes escuálidas propuestas como ideal y como deseo comparten página, pantalla y sitio web con los clamores al cielo por los riesgos de la anorexia y la bulimia. Es el mundo en donde hace medio siglo una revolución sexual liberó a las personas para vivir con menos represiones este aspecto de sus vidas, pero estableció también una tiranía de la imagen corporal, a la que aparece crecientemente atado el valor de mercado de las personas. La producción industrializada de alimentos y la producción industrializada de la imagen corporal están en franca contradicción, y la comida es la semilla del conflicto.

La comida parece ser portadora de un mal porque hoy, en las familias de clase media de cualquier ciudad del mundo con dietas y costumbres más o menos occidentalizadas ya casi no existe en los padres y madres el temor que sí atormentaba a las abuelas: el de que sus hijos vayan a perecer de inanición. Hoy es el fantasma de la gordura el que atemoriza; tal vez por lo que dicen los médicos en cuanto a que los niños y adolescentes con sobrepeso tendrán más chances de enfermarse y vivir menos, pero sobre todo por la crueldad con que es castigado quien no tiene éxito. La comida es portadora de ese mal porque, en estas sociedades de abundancia, se encuentra en todas partes y a granel, pero quien cede a ella adquiere el estigma de una imagen poco amiga del éxito.

La comida parece portadora de un mal, además, porque en un mundo con algo más de siete mil millones de personas hay alrededor de mil millones que ya no tienen elección a causa de lo que ya hizo en ellos la mala dieta, que condicionó sus metabolismos y los hizo caer en ese nudo iatrogénico que los obliga a cuidarse de por vida. No son ellos sino sus médicos quienes toman la decisión de qué comer. Y a la vez, otros 800 millones de seres

humanos carecen también de elección, pero porque están en el extremo opuesto, el del hambre. El de los niños con vientres hinchados en el mismo mundo donde otros enferman por comer de más. Y la comida parece portadora de un mal, además, porque en medio de quienes no tienen posibilidad de elección, hay más de cinco mil millones que, dentro de los límites de su condición social, sí la tienen. Y son permanentemente bombardeados por la oferta publicitaria, por consejos de especialistas y de no especialistas, por artículos en diarios y revistas, por sitios de Internet, por pilas de libros (¿cómo este, quizás?), por médicos y nutricionistas que hablan desde la pantalla del televisor, por profesoras de gimnasia y por gurúes, por líderes religiosos y hasta por militantes ecologistas, cuyos consejos sobre la forma «correcta» de comer se tornan ladrillos de una torre de Babel que amenaza con desplomarse en cualquier momento sobre la psiquis, fragilizada por la culpa de estar comiendo mal, muy mal.

La comida es portadora del mal porque hace ya casi 200 años, un tal Brillat-Savarin, creador del concepto de *gastronomía* del que se sigue nutriendo la vida gourmet de hoy, estableció que en las cuestiones del comer, el placer y la salud van de la mano: Dios es sabio, lo sabroso es saludable y lo saludable es sabroso. Pero hoy la ciencia asegura que no es así.

Y el comensal se quedó solo frente al mundo, como arrojado a una cancha de fútbol donde no se ven los arcos, junto a una multitud de gente que corre hacia diferentes partes, sin distinciones entre camisetas que permitan diferenciar a qué equipo pertenece cada uno. Donde probablemente ni siquiera pueda darse cuenta si hay equipos o si no hay, y solo sabe que tiene que ganar, y que si no gana lo va a pagar caro.

Porque *somos lo que comemos*, dice el refrán, y si es así, algo hace en el mundo de hoy que la perspectiva de convertirnos en algo parecido a lo que comemos adquiera un franco carácter de pesadilla.

La comida se considera también como portadora de un mal porque muchas voces resuenan hoy en añoranza de un supuesto pasado en el que el acto de comer era un acto *natural*, y esa naturalidad se ha perdido. Ha sido reemplazada por productos saturados de aditivos por cuya salubridad muy pocos ponen las manos en el fuego. Por procesos de cría de animales en recintos donde nada –o casi nada–recuerda que allí adentro se están desarrollando seres vivos. La comida se supone portadora de un gran mal, o de varios, porque esa producción a gran escala de seres vivos para consumo humano ha generado escenarios virtualmente orgiásticos para los más resistentes organismos patógenos, brindando las condiciones para las gripes y neumonías más virulentas conocidas, y tiene casi todos los números para ser la causa de la próxima pandemia.

La comida es fuente de un mal porque en ella se han descubierto los *priones*, unas moléculas proteicas que desafiaron la idea de que los virus eran la última frontera entre la materia viva y la química inerte, y los priones causaban el letal *mal de la vaca loca*. La comida se supone portadora de un mal porque la Genética hoy ofrece la posibilidad de modificar la información que hace que cada organismo sea lo que es. Las células germinales de un tomate pueden ser combinadas con proteínas que integran el código genético de un pez, dando lugar a tomates genéticamente modificados –el primero de ellos, en 1994–cuyas propiedades nutritivas se hallan sujetas a las leyes de cierta imprevisibilidad, donde ni para los expertos es fácil determinar qué parte del peligro es real y cuál es imaginaria. Hoy la enorme mayoría de los cereales que se comen en el mundo son transgénicos (organismos genéticamente modificados por vía de la ingeniería genética), lo que ha generado grandes aumentos de la producción de granos y grandes movimientos de rechazo hacia estos nuevos productos, sin que tampoco se pueda saber en qué medida este rechazo responde a un peligro real o a intereses económicos de los países que buscan defender su producción de la competencia

importada. Y ha generado también enormes ganancias para las compañías multinacionales propietarias de las patentes de esos granos modificados y de los agroquímicos que funcionan con ellos formando nuevos ecosistemas artificiales a la medida de los intereses de empresarios.

Se asegura que los organismos transgénicos acabarán con el hambre en el mundo, pero los países más golpeados por el hambre los prohíben porque no creen que sean seguros.

La comida también es portadora de un mal porque, en la medida en que crece el capital producto de negocios cada vez más concentrados y los cereales cotizan como *commodities* en las grandes Bolsas financieras, crece también la percepción colectiva de buena parte de las poblaciones de que esa lógica de la multiplicación de la ganancia se ha comido toda posibilidad de reivindicar el derecho a la alimentación. La comida está fuertemente sospechada desde el momento en que es mercancía, que se produce y circula en virtud de las leyes de un mercado global en el que, si encuentra compradores, ya nada más importa. Nada más.

Como una dama de rojo, la comida está vestida para exacerbar el deseo, y aun más, para generarlo. La comida parece ser portadora de un mal porque ese deseo de comer no siempre se corresponde con lo que el cuerpo pide. Porque mal que nos pese, nos gustan cosas que nos hacen mal. La comida parece ser portadora de un mal en nuestra sociedad porque la ciencia describe cada vez mejor los intercambios energéticos a nivel de la célula viva y los fenómenos que rigen la nutrición a nivel molecular; cada vez somos más conscientes de lo mal que nos alimentamos, y cada día se descubren nuevos argumentos contra nuestras costumbres nutricionales. Y aun con toda la carga de prestigio y de certeza que la información científica detenta, cada hipótesis genera una controversia, o cuanto menos una duda. Tantas más dudas cuanto más información.

Sobre la comida que comemos recaen pesadas sospechas, además, porque se sabe que el desarrollo de los métodos de

elaboración permitió darles capacidades extraordinarias de conservación a los productos envasados. Esas capacidades de conservación los hacen aptos para recorrer de cabo a rabo el planeta en busca de consumidores en cualquiera de sus rincones, o para ser guardados indefinidamente de manera tal que de haber contado con ellas hace unos centenares de años se hubieran podido evitar varias de las hambrunas que asolaron a los pueblos a lo largo de su historia. Pero todo tiene su precio: casi todos los aditivos conservantes están hoy bajo sospecha, sin contar con que el más antiguo de ellos –la sal, tan incorporada a nuestro gusto que solo la notamos cuando falta– es factor de riesgo en la mayor causa de muerte en el mundo actual.

Las personas celíacas, los hipertensos, los diabéticos, ven matizado el infortunio de su diagnóstico con la relativa «ventaja» de haber identificado al componente más dañino; esa es, después de todo, una certeza entre tantas dudas. Porque el mal del que es portadora la comida en nuestro mundo de hoy rehúye de las certezas, nos remite a una sensación general de inseguridad, de un peligro difuso e imposible de erradicar, incluso de identificar. Compite con el estrés, los accidentes, la polución ambiental, las crisis económicas, la falta de agua potable, la violencia urbana, o con ciertas infecciones (que también pueden estar escondidas en la comida, y ser mortales) para quitarnos calidad de vida y enfermarnos poco a poco y de manera irreversible. Por eso pensamos que la comida en nuestros días es portadora de un mal.

La comida es portadora también del mal de la discriminación social, porque los ricos y los pobres no comen lo mismo, y las consecuencias de alimentarse de una o de otra manera llevan a profundizar aun más las brechas en la sociedad.

La comida es el mal mismo para quienes sufren trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia, que invaden la vida por completo y, llevados a las últimas consecuencias, conducen a la muerte. ¿Se debe este problema a una obsesión por la imagen

corporal, a un rechazo de los jóvenes y adolescentes por todo lo que venga del mundo de sus mayores, simbolizado en la comida? ¿Serán las manifestaciones extremas de una extraña represión que, en épocas en que la sexualidad se ha liberado, ha corrido su foco hacia otra de las actividades vitales y placenteras del ser humano, como lo es comer? ¿Será, como algunos pretenden, una manifestación extrema de «espiritualidad», a la manera de aquellas vírgenes de los conventos católicos que alcanzaban el éxtasis místico—algo que la psiquiatría actual identificaría inmediatamente con alguna forma de la locura—evitando comer? Lo dudamos.

Comer es un problema porque existen artículos periodísticos en los que se asegura que hoy es mayor el problema de salud causado por exagerar los supuestos valores de la delgadez, que el que genera la sobreoferta de alimentos. Y en este sentido, el médico o el profesional nutricionista que recibe a una persona en su consultorio tiene la misión de hacer un correcto diagnóstico y hablarle a cada paciente según sea pertinente en cada caso. Dará su consejo a cada cual según lo que necesite. Pero quien se halla ante la tarea de informar no puede dejar pasar la oportunidad, y debe dar un mensaje claro y unívoco *para todas y todos*, sin suscitar malas interpretaciones ni lecturas erróneas.

La comida es portadora de un mal al que muchos no se pueden resistir. Por angustia, por placer o por inercia, se entregan a la comida, y nada pueden hacer el espejo, la balanza ni toda la información que reciben acerca de lo mal que les hace. Y es portadora de un mal cuyas supuestas soluciones—las dietas y métodos para adelgazar, las publicitadas filosofías de la «vida sana»—entran en la misma lógica y se convierten en nuevos objetos de consumo, cuando no terminan generando daños aun mayores en la salud y profundizando el círculo.

La comida es portadora de un gran mal porque millones de personas, a quienes no les falta de comer, siguen muriendo en el mundo por intoxicaciones alimentarias crónicas y agudas. Por

diabetes o por síndrome urémico hemolítico. Por cáncer, por botulismo, por alergias.

Me ha motivado a escribir este libro la enorme cantidad de información que ha pasado por mis manos o que he visto circular diariamente, acerca de los daños que causa el comer mal y de cómo alimentarse de la manera correcta. Desde mi punto de vista periodístico, me surgió la necesidad de ubicarme en ese mar de información y de discursos incesantes y muchas veces contradictorios. Quien busque en estas páginas la receta para alimentarse correctamente y adquirir una vida sana y sin riesgos probablemente sienta que se ha equivocado de libro, y quizás aun esté a tiempo de cambiarlo por otro (de la misma editorial, por supuesto). Para quienes, más sensatamente, estén en busca del impulso necesario para cambiar de manera sostenida sus hábitos en torno a la comida, lo más sensato será buscar el apoyo de un profesional de la nutrición, quien está capacitado y preparado para guiarlo en la búsqueda de las opciones más adecuadas a su estado de salud, a sus gustos, a sus posibilidades, a los hábitos alimentarios de su entorno y a su estilo de vida. Y hay muchos otros libros, buenos libros que tratan de eso; nunca ha habido tantos. Este libro ha sido escrito en bares de una ciudad ruidosa y polucionada, en plazas, en locales de fast-food, entre gritos de criaturas, bandejas y envoltorios de hamburguesas. En uno de los bares donde solía desayunar con un café y tres medialunas, decidí un día pedirme solo dos. La camarera me dijo que la promoción incluía tres, y que si quería dos me saldría más caro. Sabiendo yo de mi debilidad (de tener tres medialunas en el plato desaparecerían las tres sin que me diese siquiera cuenta), le pregunté si no le molestaría traerme la promoción, pero con una medialuna menos. No pensé que mi pedido implicara tanta rar: la chica fue a consultar detrás del mostrador y me llegaron voces de incredulidad: ¿cómo es posible que alguien quiera solo dos medialunas por el mismo precio o incluso pagando más, si la promoción incluye tres?

Es una escena habitual, en un ámbito que –no digamos «presiona», digamos «invita»–nos invita a comer lo que no pensábamos, o directamente lo que no queremos. En medio de la redacción de este libro los resultados de mi análisis de colesterol me indujeron a dejar las medialunas y las hamburguesas. Mi discusión interna pasó a ser si las tostadas de pan integral (supuestamente *light*) tienen más o menos grasa que las de pan blanco.

En consonancia con tales disyuntivas, vale la aclaración de que estas páginas fueron escritas presuponiendo a un público lector que, dentro de los límites que a todos nos condicionan, goza de cierto margen de elección al optar lo que comer y lo que no. Se dirá que esta última aclaración es obvia; creo que no lo es.

La comida es portadora del mal por muchas otras razones. ¿Qué pasa en nuestra sociedad con la comida? ¿Cómo es posible que en un mundo donde hay tanta comida como nunca antes (y tanta capacidad para producirla como nunca antes) sea cada vez más difícil «comer sano»? O aun más: ¿por qué el «comer sano» se ha vuelto una obsesión en medio de la paz y la abundancia, como no lo fue en la guerra? En medio de un entorno que nos ofrece su alimento «tóxico» por doquier, «comer sano» no parece poder ser otra cosa que un duro desafío, un objetivo central en la vida donde tener salud y un cuerpo bello son el máximo logro. Pero nadie siente que haya venido al mundo para cumplir con un régimen (¿o sí?), ni que la salud sea solo para conservarla. Comemos para vivir y no al revés. La intención de este humilde trabajo es aportar un poco de racionalidad –o de razonabilidad–en medio de esta locura.

MARCELO RODRÍGUEZ
BUENOS AIRES, AGOSTO DE 2014

