

Reportaje

Humano sustento Dr. Rafael Polanco Delgado

«El hombre es lo que come»

Desde que el hombre existe, forma parte y depende totalmente de la naturaleza. Forzosamente tiene que pisar el suelo y alimentarse de lo que éste le brinda. Es tan estrecho este vínculo, que la alimentación marca por completo y –al parecer– precede a su evolución, tanto biológica como culturalmente.

Ayer

El volumen cerebral que gozaban los homínidos en la Tierra desde hace 8 a 2.5 millones de años, de unos 400 centímetros cúbicos, experimentó un crecimiento paulatino, hasta llegar a los 1,350 cm³ del hombre actual.

El hombre primitivo pudo entrar en un círculo donde la diversificación y mayor calidad de los alimentos, por ejemplo mediante su almacenamiento, conservación, cocción, etcétera, condujo a un incremento en su ingesta energética, que a su vez propició el continuo desarrollo de su cerebro.

De aquí se derivó una mayor complejidad en las relaciones sociales, mejor efectividad en la caza y la recolección, en el cultivo de la tierra; la domesticación de ciertos animales, y un largo etcétera.

En síntesis: la mejor calidad nutritiva y el mayor desarrollo del sistema nervioso, propiciaron una mutua escalada. Cerebros mayores favorecen comportamientos sociales más complejos, que a su vez motivan el desarrollo de estrategias y tácticas más eficientes para la consecución del necesario sustento, y de esa manera se cierra el círculo.

Siempre

La antropología de la alimentación es un vasto campo con múltiples perspectivas: podemos comentar su importancia social, simbólica o cultural, mediante las cuales delimitamos nuestra propia identidad, señalando por ejemplo edades, sexo, o clases sociales.

La comida estructura la vida familiar y su entorno; tanto en el ritmo cotidiano de las horas, como el grado de dificultad para conseguirla, o si –por ejemplo– en nuestro ámbito empleamos el sueldo quincenal para su adquisición. No olvidemos los ritos que marcan el paso a una nueva identidad o situación: el banquete de boda con su pastel, la cena de despedida, el brindis, aquel aniversario y muchos otros más.

El alimento añadido, lo mismo que su preparación, acentúa su simbolismo no sólo en la fiesta, también en la cotidianidad, con la impronta «materna» básica.

Determinados alimentos son exclusivos de ciertas regiones, grupos sociales o religiones. La estética corporal, el consumo de alcohol restringido hasta cierta edad, el corte de carne más selecto reservado al señor de la casa, etcétera; todo ello contribuye a que el consumo nos indique, sin lugar a dudas, la clase y condición social del grupo o la persona.

En el ámbito político y económico enseguida aparece un amplio y complejo abanico de problemas: producción, distribución, destino de los alimentos, cuando éstos escasean, etcétera.

Hoy

Las circunstancias están cambiando: globalización económica, presión de las grandes multinacionales ávidas de beneficios, nuevas tecnologías que ahorran tiempo y esfuerzo en la elaboración de productos, y los apresuramientos y premuras urbanas a la hora de las comidas, orillan a amplios sectores al consumo habitual y rápido de alimentos precocidos y prefabricados, refinados y con aditivos para conservarlos y agregarles sabor, con importante deterioro de su calidad; pero eso sí, ahora disponemos de suplementos alimenticios en las más variadas dosis, colores y presentaciones, y los alimentos transgénicos ya están servidos en nuestra mesa.

Ante esta realidad, nos deberemos preguntar una vez más: « ¿hacia dónde caminamos?»