

Editorial

Educarnos a comer

Pbro. Silvio Marinelli

A las personas, y en particular a los niños, nos gustan los alimentos y bebidas dulces (azucarados) o con sal y con grasa... Esto no es ninguna novedad. Lo novedoso es la mercadotecnia y la logística para que estos productos estén al alcance de todos y muchos los perciban como muy atractivos.

En décadas pasadas se podían consumir estos productos, sin embargo, en ocasiones muy contadas. Recuerdo cuando un refresco nos parecía algo extraordinario, reservado sólo para ocasiones especiales y festivas. La dieta era más natural, cocinada por las madres o abuelas, con recetas que integraban una gran variedad de productos, muchas veces ligados a los cambios estacionales. Hoy en día, en las cadenas comerciales encontramos de todo y muchas veces productos elaborados, procesados, modificados, con una presentación atractiva y a menudo con grandes cantidades de grasa, azúcar y sal.

Los ritmos acelerados de muchos papás, además, son los causantes de un cierto olvido del arte del cocinar: es más fácil y cómodo comprar alimentos ya procesados o que requieren poco trabajo para prepararlos; por poner sólo un ejemplo: es más cómodo comprar una botella de refresco que ir al mercado, comprar la fruta y hacer un agua fresca. Un relativo bienestar y disponibilidad económica hace que estos productos conquisten el mercado con facilidad: son atractivos, sabrosos, cómodos...

Esta situación presenta, sin embargo, el otro lado de la cara: no siempre se trata de productos saludables, hay una especie de “adicción” a consumir estos productos procesados respecto a los más naturales, a menudo no hay control sobre un consumo excesivo; suscitándose, pues, problemas de alimentación: sobrepeso y obesidad ya en los niños, hábitos negativos y peligrosos de alimentación, trastornos alimenticios, multiplicarse de enfermedades ligadas a la nutrición (pensemos en la diabetes y la enfermedad renal), etc. No podemos olvidar, también, los costos económicos de los productos procesados, que es en promedio mayor al costo de los naturales, el sufrimiento físico y psicológico ligado al sobrepeso y las patologías que se derivan.

En la nutrición y alimentación interactúan factores y fenómenos complejos: hábitos familiares, intereses económicos, legislación, educación alimentaria y nutricional, trabajo y ritmos de vida, y muchos más.

Como siempre, en los fenómenos humanos, la solución no es fácil o directa: la situación que se requiere cambiar o la dirección que se quiere invertir involucra muchas causas y actores. No hay una sola línea de solución para problemas complejos.

Esto debe hacernos conscientes de que debemos centrarnos en los procesos de sensibilización, educación y formación nutricional. Una mayor consciencia en sí misma no resuelve los problemas, pero sí facilita el entendimiento entre los diferentes actores de la escena: padres, hijos y familias, escuela, ámbitos de trabajo y mercado, medicina y servicios para la salud, publicidad. Cuando la sociedad empieza a ser más atenta y sensible a estos fenómenos, nace también la voluntad para cambiar y volver al “gusto” por una sana alimentación.