



# EL BIEN Y EL MAL DEL BUEN COMER

**E**NTRE los años 1350 y 1600, el europeo medio comía en torno a un kilo diario de pan. El pan y, en general, los cereales representaban la parte principal de la ración alimenticia, pero no su totalidad, ni mucho menos. Un campesino polaco, según datos de una *starostia* referida a los años 1560-1570, consumía, por término medio, cuatro mil cuatrocientas veinte calorías, esto es, el doble de nuestra ración actual (dos mil doscientas calorías aproximadamente en Europa, dos mil cuatrocientas en América). Tales calorías venían suministradas por setecientos cincuenta gramos de cereales, doscientos cincuenta gramos de carne, treinta gramos de tocino, veinticinco gramos de mantequilla, cien gramos de queso y tres litros de cerveza. En el siglo XVI, en la Auvernia, los trabajadores del

campo comían más de un kilo de pan, entre trescientos y quinientos gramos de carne y bebían uno o dos litros de vino. En esa misma época, los marineros venecianos e ingleses tienen una ración calórica que va de cuatro a cinco mil calorías... Los ricos apenas comen mejor; eso sí, consumen el doble de carne: quinientos gramos diarios. Es la época del "gros sandwich". Mucho pan o cereales, mucha carne y vino, pero pocas grasas y casi nada de azúcar.

De 1600 a 1850 el panorama se deteriora: los recursos se mantienen estabilizados, pero la natalidad progresa lo suficiente como para destruir un equilibrio que las guerras y revueltas campesinas han comprometido ya. Se come menos, en conjunto, y las diferencias entre pobres y ricos, campesinos y ciudadanos, se agravan, hasta que la car-

ne casi desaparezca de la mesa.

A partir de 1850, el crecimiento demográfico hará explosión. Pero, simultáneamente, los progresos de la tecnología agrícola, de los transportes y de la conservación de alimentos permitirá hacer frente al problema y el hambre es vencida. Pero es justamente entonces cuando hacen su aparición los azúcares y las "grasas de condimento" que, en nuestros días, han desterrado a los cereales, invadiendo nuestras mesas, nuestros estómagos, nuestros organismos.

Ya nos había advertido Ilich que los progresos de la Medicina en nada influyen en el aumento de la esperanza de vida, mientras que más de una intempestiva intervención médica es responsable del estancamiento de dicha esperanza. Un razonamiento similar atribuye a la alimentación, primero, una mejo-

ría de la salud y, después, su degradación. A partir de ciertos umbrales, el bien se convierte en mal.

No se sabe, en realidad, si se está gordo por comer demasiado, ni se sabe por qué se engorda, ni si la obesidad es la causa de otros males (diabetes, hipertensión, colesterol, trigliceridemia) que amenazan nuestra vida, o si, por el contrario, les está simplemente asociada. Se desconoce lo que hay en ella de innato o de adquirido. Como se ignora también cómo actuar en orden a la neutralización de la persistente tendencia actual a la obesidad: ¿coerción?, ¿persuasión?, ¿tecnología? Se vacila a la hora de atribuir la tarea de la prevención, que sería a todas luces indispensable. ¿Han de ocuparse de ellas los hospitales mejor dotados? ¿O los médicos que tienen una más profunda relación con los pacientes? ¿O sería labor de clínicas especializadas?

Sin embargo, hay dos cosas claras: nuestro régimen alimenticio es peligroso, pero no en el mismo grado para todos. Una solución igualitaria sería injusta y estaría abocada al fracaso. Haría falta definir a las personas con "alto riesgo", es decir, aquellas que, por sus antecedentes hereditarios y por sus hábitos en la alimentación, son propensas a este mal (entre el 15 por ciento y el 30 por 100 de nuestra población actual) y protegerlas adecuadamente. Esta clasificación sistemática y la aplicación de medidas adaptadas a cada caso resultarían, sin duda, más económicas que el tratamiento de las enfermedades y obtendrían mejores resultados.

"En las épocas de hambre, el Estado tuvo la función de asegurar la supervivencia de las ciudades. Ha perdido hoy esta función, ya que las subsistencias son superabundantes. Pero, en contrapartida, la salud de las poblaciones actuales está exigiendo una política alimentaria de nuevo cuño" (1). Esta política podría descansar sobre las indicaciones facilitadas por la Comisión Mac Govern, que ha dado ya algunos resultados en los Estados Unidos, donde el consumo de azúcares y de grasas se halla en franca regresión y donde la curva de la esperanza de vida se reafirma positivamente. Juegan también en el fenómeno, en grado importante, factores culturales. De cien mujeres ricas de Nueva York, cinco son obesas y treinta y siete, delgadas. De cien mujeres pobres, treinta son obesas y nueve delgadas. Pero la cuestión acaba todavía de plantearse y merece ser conocida en toda su complejidad. ■

**NORBERT BENSARD.**

(1) *Les Mangeurs indigeux*, de M. Appelbaum y R. Lepoutre (Stock).