

Saber Comer Saber Vivir

NO hay semana en que una nueva noticia alarmante no nos enfrente con el problema de nuestra alimentación cotidiana. Las enfermedades del sistema digestivo se multiplican de un modo inquietante y, como es preciso hallar responsables, se nos desaconseja sucesivamente el pan, las féculas, la sal y el pollo hormonizado. Los expertos denuncian los estragos de los productos químicos contenidos en las bebidas y envenenan las legumbres. Prácticamente, ya no queda ni una sola clase de alimentos que no haya sido puesta en cuestión: hasta la carne asada «a la brasa», acusada recientemente de ser cancerígena; hasta el viejo café con leche familiar, del que se sospecha que es peligroso para las mucosas del estómago...

Ante este amontonamiento de prohibiciones, el «homo sapiens 1966» tiene derecho a preguntarse lo que todavía puede comer para conservar una salud aparentemente amenazada por todas partes.

Los especialistas de esa ciencia nueva que es la dietética se han inclinado sobre ese importante problema. Bien se ocupen del régimen especial de ciertos deportistas o bien de la alimentación racional de los enfermos hospitalizados, estudian no sólo los aspectos fisiológicos de la alimentación, sino también los psicológicos.

En efecto, parece que hay dos problemas distintos: el estudio característico de los nuevos alimentos que se nos proponen y el de nuestro com-

portamiento a su respecto. Hay que saber comer, pero también hay que saber cómo hacerlo.

La alimentación moderna no tiene gran cosa que ver con la del siglo pasado. Los productos que consumimos han evolucionado con la utilización de técnicas enteramente nuevas, puestas a punto para favorecer un indispensable crecimiento de la producción. Ahora bien, todavía no sabemos cuáles serán los efec-

tos de las modificaciones sufridas por estos alimentos que, sin embargo, nos parecen tan familiares. Ni el consumidor, ni siquiera el legislador han comprendido aún la amplitud de una revolución que está a punto de trastocar la producción alimenticia.

No existe ninguna legislación moderna en materia alimenticia. Un producto «tóxico» no es todavía más que un producto «que no mata»,

lo que parece ser, en la actualidad, una definición claramente insuficiente. Se ignora todo, por ejemplo, de los efectos «a largo plazo» de ciertas nuevas técnicas, tales como la esterilización de los alimentos por radiación nuclear.

Hoy se sabe que, cuando las segadoras-batidoras (que no son todavía segadoras-clasificadoras) recogen grano húmedo, los enmohecimientos que se producen tienen un efecto cierto sobre las aves que con ellos se alimentan. Pero no puede decirse qué consecuencias podría tener esto «a largo plazo» sobre el metabolismo humano. No parecen peligrosas, de momento, pero esta aparente inocuidad no basta a los especialistas.

De hecho, nadie está actualmente en situación de efectuar un control semejante, ya que todavía no existen en casi ningún país laboratorios organizados para investigaciones de este género. Sin embargo, sería esencial conocer las consecuencias que un tipo de alimentación nuevo puede tener sobre el organismo de nuestros hijos.

Para sustituir al azúcar, la industria conservera americana utiliza normalmente los «edulcorantes», sustancias sintéticas menos nutritivas, pero que dan la sensación de ser «azúcar», y que se habla de introducir en Europa. Ahora bien, experiencias llevadas a cabo recientemente en Rumania han demostrado que la absorción masiva de «edulcorantes» lleva consigo la provocación de un fuerte estado de hipoglucemia.





Ante la acumulación de prohibiciones, el «homo sapiens 1966» tiene derecho a preguntarse lo que todavía puede comer para poder conservar su amenazada salud.

El organismo al que le falta azúcar y que reacciona a través de un hambre acrecentada se encuentra bruscamente desorganizado.

El sabor de las conservas alimenticias se ha mejorado igualmente mediante la adición de «ácidos amino», que provocan una especie de «explosión del gusto». Practicada desde hace ya muchos años, esta pequeña cocina químico-alimenticia ha sido considerada sin peligro. Pero la utilización exagerada de estos «explosivos» lleva aparejado el riesgo de atenuar rápidamente nuestro gusto, que es el más frágil de nuestros sentidos.

El hombre es, por otra parte, extraordinariamente fácil de engañar en materia de alimentación. Excepto en lo que se refiere al agua y la sal, es casi inconsciente de sus necesidades. Por ello es vital para él el conocer con precisión las características de su alimentación y sus efectos sobre el organismo. No nos sentamos a la mesa para reconstituir las reservas agotadas, ya que entonces, según dicen los especialistas en dietética, nos bastaría con comer cada tres semanas, e incluso cada seis semanas en lo que respecta a las mujeres, que poseen más reservas. Nuestro comportamiento respecto de los alimentos depende, en parte, de la confianza que les concedemos. Pero, si bien el establecer una alimentación racional y bien adaptada a la actividad del consumidor es un problema relativamente sencillo, lo es mucho menos el actuar sobre su comportamiento.

Un eminente especialista de la dietética, el doctor Jean Trémolières,

tiene, sobre este asunto que considera «esencial», ideas, al mismo tiempo que imprecisas, originales. El hombre —dice— escoge sus alimentos impulsado por motivaciones psico-sensoriales y simbólicas. Al europeo le gusta lo que procede de la tierra, aprecia los olores y los colores. El americano, por el contrario, surgido de una cultura puritana, se siente atraído por lo blanco, lo pasteurizado, lo «no tocado por las manos». Este paralelo un tanto esquemático muestra bien el foso provocado por la diferencia de cultura. Precisamente parece que muchos de los problemas y de las dificultades del hombre moderno han de ser atribuidos a un cambio de cultura y a una mala adaptación del hombre a su época.

Es preciso saber lo que comemos y lo que esperamos de esta comida. Para ello tenemos que acordarnos de lo que es una verdadera comida y volver a encontrar —en un mundo abocado al sandwich, al snack-bar y al self-service— el descanso que aquella debe representar en relación a la tensión de la actividad profesional. Los médicos insisten igualmente sobre la necesidad de un breve descanso después de la comida y la cena. Muchos desarreglos digestivos provienen más de la ausencia de la siesta que de la propia comida.

Para un especialista en dietética como el doctor Trémolières, lo importante es volver a aprender a vivir en el interior de la sociedad moderna: la dietética debe ser la medicina del bien vivir.

MARC GILBERT

Bufalo

NECSA

PIENSA EN SU HOGAR



CERA PLÁSTICA AUTOBRILLANTE

Abrillanta toda clase de pavimentos, excepto madera, sin necesidad de frotar, por sí sola.

POLIGLAS LIMPIACRISTALES

Líquido limpiacristales cómodo, rápido y eficaz.

CERA BUFALO EXTRA ANTICARCOMA

Para muebles y pavimentos de madera y linóleo lleva además incorporado un insecticida anticarcoma y un discreto perfume.

TRI-BUFALO

Producto definitivo para abrillantar los suelos. Poderoso bactericida y purificador de ambiente.

CERA BUFALO SUPER

Para abrillantar y conservar muebles y pavimentos de madera y linóleo.

INSECTICIDA P y 9

Insecticida universal, de alta calidad contra toda clase de insectos.



Es Bufalo

son productos amparados por el prestigio internacional de

Bufalo®

DIVISION
HOGAR

PRIMERA MARCA ESPAÑOLA, PRIMERA POTENCIA EN EL BRILLO