

La alimentación humana Una perspectiva biológica y médica

Durante el proceso de hominización nuestros ancestros se enfrentaron al acuciante problema de la búsqueda diaria de comida. Una interpretación adaptativa de la bipedia, hito evolutivo que define a los homínidos, la relaciona con las ventajas que habría dado al grupo el acarreo de los alimentos al campamento para su posterior reparto. Ventajas comprensibles si se piensa que la prolongación de la infancia humana, valiosa porque permite un largo período de aprendizaje, implicó también dilatar un período de desvalimiento que necesita cuidados y asistencia. Se especula si una temprana especialización de los hombres como cazadores y de las mujeres como recolectoras habría inclinado la balanza en beneficio de Homo sapiens a costa del enigmático Hombre de Neandertal, extinguido hace unos 30 000 años. Pareciera que no sólo es cierto que “somos lo que comemos” sino que llegamos a ser lo que somos a través de los modos en que obtuvimos nuestro alimento.

Hace menos de 10 000 años, por complejas causas aún no bien comprendidas, en varios puntos del planeta la caza y la recolección dieron paso a la agricultura y la ganadería. Un período de tiempo breve si se considera que por más de un millón de años el nicho ecológico de los homínidos fue el de cazador-recolector. Toda solución trae nuevos problemas y la revolución neolítica no fue la excepción. A la ventaja de disponer en forma continua de fuentes de calorías suficientes y aun excedentarias, se agregó la desventaja de una alimentación monótona y de baja calidad nutricional, cuya producción requería, además, el esfuerzo de largas y duras jornadas de labor. La restricción proteica resultante indujo la pérdida de varios centímetros de altura. Recuérdese que los fósiles del Hombre de Cromagnon indican que medía alrededor de 1.80 metros, talla que sólo ha sido alcanzada por los individuos de las últimas generaciones en los países ricos, donde carne, leche, frutas son accesibles.

En Occidente los cambios en los hábitos alimenticios se profundizaron en los últimos 200 años a partir de las revoluciones industrial y tecnológica. En las últimas décadas, de la mano del “fast-food”, los pueblos están perdiendo sus tradiciones alimenticias y en vastas regiones del mundo se están imponiendo dietas industrializadas, poco variadas, hipercalóricas, excesivas en dulces, grasas y sodio. Estas drásticas y rápidas modificaciones socioculturales no se han acompañado de cambios sustanciales en el genoma, ya que la evolución biológica opera mucho más lentamente¹. El resultado es la desadaptación genético-ambiental que en el campo de la salud se expresa en el explosivo incremento de la prevalencia de enfermedades evitables: obesidad, diabetes, dislipidemias^{1, 2}.

Los orígenes de estas afecciones se enraízan en la malnutrición infantil y su incidencia es mayor en los países en desarrollo³. En Argentina, el sobrepeso y la obesidad son elevados en niños y adolescentes, y de no modificarse auguran serios problemas para la salud pública⁴. En las clases sociales menos favorecidas, las dietas de baja calidad nutricional favorecen el sobrepeso. No se consume suficientes proteínas, ni tampoco frutas ni verduras, alimentos fuente de fibras, vitaminas y minerales, valiosos e insustituibles. La anemia es frecuente y los niños están expuestos a no desarrollar todas sus potencialidades físicas y mentales.

Aunque la leche materna es el alimento ideal para el bebé humano, el hábito de la lactancia artificial se fue extendiendo en los países desarrollados a partir de la 2ª Guerra Mundial, de la mano de la industria alimentaria y farmacéutica⁵. La masiva y socialmente desprotegida entrada de las mujeres al mundo laboral colisionó con el mantenimiento de la lactancia materna. Los recientes e infaustos sucesos en China, donde enfermaron miles de niños alimentados con leches maternizadas adulteradas, además de evidenciar deficiencias en la producción y el control de calidad, se podrían relacionar con un proceso, reiterado en extensas regiones del mundo de relacionar prestigio social con el temprano abandono de la lactancia materna.

En los últimos años el mercado lleva a cabo una indiscriminada promoción de "alimentos mágicos". Se sostiene la necesidad de trascender de una "nutrición adecuada" a una "nutrición óptima" en la que los alimentos intervienen activamente en la promoción de la salud y del bienestar y en la reducción del riesgo de padecer enfermedades. Con evidencia insuficiente y aun contradictoria, se presenta a los alimentos como si fuesen medicamentos. Es imprescindible intensificar la investigación científica para que las recomendaciones se hagan en base a pruebas más concluyentes⁶.

En nuestra época, paradójicamente, la desesperación de la hambruna y los peligros del exceso alimenticio acechan la salud de millones de personas. No es suficiente con garantizar a todos los seres humanos la satisfacción de sus necesidades calóricas, aunque esto mismo constituya una utopía para millones de personas. Cada habitante del planeta debiera acceder, según sus necesidades biológicas y sus preferencias culturales, a alimentos seguros y adecuados en cantidad y calidad. Tanto en el campo de la investigación como en el de la práctica profesional, los médicos tienen el deber de asumir un decidido compromiso para facilitar y promover el cumplimiento de estos complejos objetivos.

Stella Maris Martínez

Facultad de Ciencias Médicas, Universidad, Nacional de Rosario

e-mail: stellamartinez@telnet.com.ar

1. Cordain L, Eaton SB, Sebastian A, et al. Origins and evolution of the Western diet: health implications for the 21st century. *Am J Clin Nutr* 2005; 81: 341-54.
2. Zimmet P, Alberti KG, Shaw J. Global and societal implications of the diabetes epidemic. *Nature* 2001; 414: 782-7.
3. Kelishadi R. Childhood overweight, obesity, and the metabolic syndrome in developing countries. *Epidemiol Rev* 2007; 29: 62-76.
4. Pérez EC, Sandoval MJ, Schneider SE, Azula LF. Epidemiología del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes. *Rev posgrado VIª Cátedra Med* 2008; n° 179: 16-20. En: http://med.unne.edu.ar/revista/revista179/5_179.pdf; consultado el 25/03/2009.
5. Barriuso L, de Miguel M, Sánchez M. Leche materna: factor de salud. Recuerdo histórico. *An Sist Sanit Navar* 2007; 30: 383-91.
6. Silveira Rodríguez MB, Monereo Megías S, Molina Baena B. Alimentos funcionales y nutrición óptima. ¿Cerca o lejos? *Rev Esp Salud Pública* 2003; 77: 317-31.

Un autor, cuanto más famoso, menos leído. ¡Ya me quisiera yo como poeta la fama de Barco de Centenera, cuya obra, estoy seguro, sólo pudo ser leída por su propio autor! Literatos, desconfiemos de las reputaciones... Todo acaba en el panteón y en un rincón de biblioteca.

Juan Carlos Dávalos
(1885-1959)

Reflexiones de un bibliotecario (Airampo, 1925). Poesía, prosa: cuentos, notas, ensayos, relatos. Salta: Hernán Javier Dávalos y Arturo Dávalos, 2001. P 161.