

CUIDADO INTEGRAL DE LA SALUD (IV): **ALIMENTACIÓN CONSCIENTE.**

M^a Teresa Rodríguez Álvarez
Primavera de 2012

La alimentación consciente no es exclusivamente una dieta o un régimen alimentario. Es un estilo de vida que tiene como objetivo último ayudarnos a evolucionar hacia una mayor consciencia de nosotros mismos y del lugar que ocupamos en la gran cadena del Ser.

Comer conscientemente bien, requiere de un compromiso serio y continuo. Partiendo del hecho de que no existe ninguna dieta que sea adecuada para todo el mundo, toda dieta es individual y exige autoconocimiento y responsabilidad. Nuestra salud, depende en buena parte de los alimentos que ingerimos y como éstos son, con mucha frecuencia una cuestión muy personal debemos confiar en nuestra propia investigación y a través de un proceso de ensayo y error, aprender lo que nuestro cuerpo tenga que decirnos al respecto.

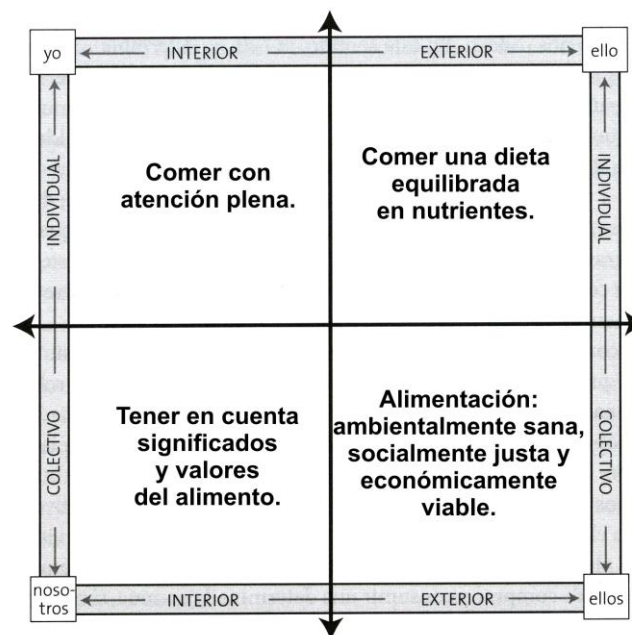
Vivimos en una cultura, la nuestra, en la que es muy fácil comer mal, mientras que, en cambio, comer bien resulta bastante más complicado. Los medios de comunicación nos bombardean de continuo, con todo tipo de alimentos sabrosos y calóricos y también bebidas azucaradas; la comida se halla por doquier, es barata, calórica y frecuentemente se nos sirve en porciones de un tamaño que supera nuestras necesidades y que, por otra parte, consumimos a diario. Esto acompañado de una vida más sedentaria de lo que sería aconsejable, nos lleva a la acumulación de un exceso de calorías que dan lugar a múltiples enfermedades por sobrealimentación, como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, etc.

Estamos rodeados de complejas estrategias publicitarias que sacan provecho de nuestra necesidad de satisfacer los sentidos y de nuestra vulnerabilidad ante la desinformación. Se sabe desde hace tiempo, que el hipotálamo y el tronco encefálico ayudan a regular las sensaciones de hambre y saciedad. Durante los últimos años se ha comprobado que los centros del placer y recompensa del sistema límbico y las funciones de evaluación de la corteza prefrontal se hallan también muy implicados. De hecho, la sobrealimentación crónica presenta similitudes bioquímicas con las drogadicciones. Es necesario reconfigurar este entorno y crear uno nuevo, donde nuestras necesidades de información, gratificación y estímulo social nos lleven a elegir una comida sana y a realizar ejercicio.

Los espectaculares avances que han experimentado las ciencias de la alimentación y de la nutrición en las últimas décadas, revelan la importancia que tiene llevar a cabo una alimentación adecuada, como una de las mejores vías de promoción de la salud y del bienestar físico, emocional y espiritual. Cada estudio, cada investigación, nos reafirma en la idea, de que la dieta más adecuada es aquella que tiene en cuenta todas las condiciones que nos caracterizan como personas educadas en

una cultura determinada, con hábitos alimenticios concretos, gustos, estado de salud, actividad física, estilos de vida diferentes y también diferentes niveles de conciencia. Por lo tanto, no existe una dieta ideal que sirva para todo el mundo, pero sí un **CRITERIO UNIVERSAL** en cuanto al tipo de alimentos que deben consumirse dentro de la dieta cotidiana, lo que por un lado, garantiza que se cubran las necesidades energéticas y nutritivas y por otra parte, colabora en la prevención de ciertas alteraciones y enfermedades relacionadas con desequilibrios alimentarios.

Vemos que la alimentación es esencialmente multidimensional: transita entre el espacio, biológico, psicoespiritual, cultural, socioeconómico, ecológico y político. Como ha sucedido con otros fenómenos de naturaleza compleja, hoy nadie discute que la alimentación debe ser estudiada atendiendo a una perspectiva interdisciplinaria. De hecho, comemos por razones biológicas, psicoespirituales, culturales y sociales (ver siguiente figura).



Los cuatro cuadrantes de la nutrición.

NECESIDADES BIOLÓGICAS

Comer una dieta equilibrada en nutrientes

La ciencia de la nutrición es un campo muy complejo, controvertido y a menudo contradictorio, a pesar de ello, vamos a describir algunas generalidades que apuntan las visiones científicas más actuales, las que afirman la necesidad de prestar una adecuada atención a la proporción relativa de proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales. También es importante prestar atención al momento en que comemos, a la cantidad de alimento que ingerimos y hasta el modo en que lo combinamos.

LA NUTRICIÓN

La información que a continuación se expone sobre la nutrición, ha sido extraída de “la Guía de Alimentación y Salud de la UNED”, actualizada de forma permanente. Para quien desee completar la información y ver en detalle todos los nutrientes y las cantidades necesarias de cada uno de ellos en la dieta diaria, lo puede hacer en la siguiente dirección:

<http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/>

*Conviene distinguir entre alimentación y nutrición. Se llama **alimentación** al acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos. Es un proceso consciente y voluntario, y por lo tanto está en nuestras manos modificarlo. Se entiende por **nutrición**, el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un proceso involuntario e inconsciente que depende de procesos corporales como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos.*

El estado de salud de una persona depende en una gran parte, de la calidad de la nutrición de sus células, que a su vez, constituyen sus tejidos. Puesto que es bastante difícil actuar voluntariamente en los procesos de nutrición, si queremos mejorar nuestra estado nutricional sólo podemos hacerlo mejorando nuestros hábitos alimenticios.

***¿Qué significa la expresión dieta equilibrada?** Una alimentación equilibrada es aquella que incluye una diversidad suficiente de alimentos en las cantidades adecuadas, en función de las características de cada personas (edad y situación fisiológica -infancia, pubertad, embarazo y lactancia-, sexo, composición corporal y complejión, etc.) y de su estilo de vida (activo, sedentario, etc.), y que garantiza que cubren los requerimientos de energía y nutrientes que nuestro organismo necesita para mantener un buen estado nutritivo, de salud y bienestar .*

***¿A qué llamamos nutrientes?** Son las sustancias aprovechables por nuestro organismo que hacen posible la vida y que se encuentran en los alimentos repartidos de forma desigual. Se puede hacer una primera distinción entre los componentes de cualquier alimento en base a las **cantidades en que están presentes**: los llamados macronutrientes, son los que ocupan la mayor proporción de los alimentos, y los llamados micronutrientes, sólo están presentes en pequeñísimas proporciones.*

***Los macronutrientes** son las proteínas, glúcidos (hidratos de carbono) y lípidos (grasas). También se podría incluir a la fibra y al agua, que están presente en cantidades considerables en la mayoría de los alimentos, pero como no aportan calorías no suelen considerarse nutrientes.*

*Entre **los micronutrientes** se encuentran las vitaminas y los minerales. Son imprescindibles para el mantenimiento de la vida, a pesar de que las cantidades que necesitamos se miden en milésimas, o incluso millonésimas de gramo (elementos, traza u oligoelementos).*

Otra clasificación es la de los nutrientes en cuanto a la **función que realizan en el metabolismo**.

Un primer grupo lo forman aquellos compuestos que se usan normalmente como combustible celular. Se les llama **nutrientes energéticos** y prácticamente coinciden con el grupo de los macronutrientes. De ellos se obtiene energía al oxidarlos (quemarlos) en el interior de las células con el oxígeno que transporta la sangre. La mayor parte de los nutrientes que ingerimos se utiliza con estos fines.

Un segundo grupo está formado por los nutrientes que utilizamos para construir y regenerar nuestro propio cuerpo, son los llamados **nutrientes plásticos**, al que pertenecen la mayor parte del grupo de las proteínas, aunque también se utilizan pequeñas cantidades de otros tipos de nutrientes.

Un tercer grupo, se compone de todos aquellos nutrientes cuya función es **facilitar y controlar las funciones bioquímicas** que tienen lugar en el interior de los seres vivos. Este grupo está constituido por las vitaminas y los minerales, de los que se dice que tienen funciones de regulación. Por su especial importancia, también es necesario señalar a las enzimas, que son las encargadas de facilitar y acelerar las reacciones químicas que tienen lugar en los tejidos vivos, ya que sin ellos no sería posible la asimilación de los nutrientes.

Por último, habría que considerar **el agua, que actúa como disolvente** de otras sustancias, participa en las reacciones químicas más vitales y, además, es el medio de eliminación de los productos de desecho del organismo.

Proteínas ¿de origen vegetal o animal?

Puesto que sólo asimilamos aminoácidos y no proteínas completas, el organismo no puede distinguir si estos aminoácidos provienen de proteínas de origen animal o vegetal. Comparando ambos tipos de proteínas podemos señalar:

Las proteínas de origen animal son moléculas mucho más grandes y complejas, por lo que contienen mayor cantidad y diversidad de aminoácidos. En general, su valor biológico es mayor que las de origen vegetal. Como contrapartida son más difíciles de digerir, puesto que hay mayor número de enlaces entre aminoácidos por romper. Combinando adecuadamente las proteínas vegetales (legumbres con cereales o lácteos con cereales) se puede obtener un conjunto de aminoácidos equilibrado. Por ejemplo, las proteínas del arroz contienen todos los aminoácidos esenciales, pero son escasas en lisina. Si las combinamos con lentejas o garbanzos, abundantes en lisina, la calidad biológica y el aporte proteico resultante son mayores que en la mayoría de los productos de origen animal.

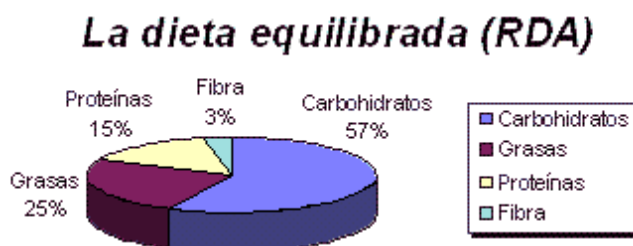
Al tomar proteínas animales a partir de carnes, aves o pescados ingerimos también todos los desechos del metabolismo celular presentes en esos tejidos (amoníaco, ácido úrico, etc.), que el animal no pudo eliminar antes de ser sacrificado. Estos compuestos actúan como tóxicos en nuestro organismo. El metabolismo de los vegetales es distinto y no están presentes estos derivados nitrogenados. Los tóxicos de

la carne se pueden disminuir consumiendo las proteínas de origen animal a partir de huevos, leche y sus derivados. En cualquier caso, siempre serán preferibles los huevos y los lácteos a las carnes, pescados y aves. En este sentido, también preferiremos los pescados a las aves, y las aves a las carnes rojas o de cerdo.

En cuanto al consumo de pescado, ha de tenerse en cuenta el contenido de mercurio (que es un neurotóxico) que tienen en sus cuerpos por la contaminación de las aguas. Se recomienda consumir peces no depredadores o de tamaño pequeño. Los grandes peces se alimentan de otros peces y, por tanto, acumulan una mayor cantidad de mercurio en sus cuerpos.

La proteína animal suele ir acompañada de grasas de origen animal, en su mayor parte saturadas. Se ha demostrado que un elevado aporte de ácidos grasos saturados aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

En general, se recomienda que una tercera parte de las proteínas que comamos sea de origen animal, pero es perfectamente posible estar bien nutrido sólo con proteínas vegetales. Eso sí, teniendo la precaución de combinar estos alimentos en función de sus aminoácidos esenciales. El problema de las dietas veganas (sin ningún alimento de origen animal) en Occidente, suele estar más bien en el déficit de algunas vitaminas, como la B12. Actualmente, se dice que la flora bacteriana del intestino grueso puede producir la B12 en cantidades suficientes y también se pueden tomar suplementos de vitamina B12.



RELACION DEL ALIMENTO CON LOS ASPECTOS PSICOLOGICOS Y ESPIRITUALES:

Comer con atención plena

“Hay que comer para vivir”... este conocido aforismo resume por sí mismo la importancia vital que la comidas tiene para el hombre y su dependencia respecto a ella. Se puede pensar que, desde el principio, una de las primeras preocupaciones humanas fue la de buscar alimento. Y esto no siempre ha sido fácil: el hambre jalona la historia de la humanidad. Finalmente ha sido preciso esperar unos milenios para completar el proverbio.... “y no vivir para comer”. Aunque se puede añadir que esto sólo se cumple

para una minoría, pues el hambre y la malnutrición continúan castigando, de manera escandalosa, a una buena parte de la humanidad si la comparamos con la sociedad rica y consumista.

*A lo largo de la evolución de la humanidad se estableció una relación de privilegio entre el alimento y los dioses. A los antiguos dioses los hombres les ofrecían sus primeras cosechas, les sacrificaban animales y les entregaban cereales y frutos, debiendo servir estas ofrendas de “lazos simbólicos” con los dioses protectores. Más adelante el paganismo cedió paso al monoteísmo sin que el alimento perdiera su simbolismo, por el contrario, el alimento se convirtió entonces en la “metáfora de la pureza del alma”; pasando esa pureza por el respeto a una serie de prohibiciones alimentarias dictadas por el Antiguo Testamento. Para el nuevo Dios único, la incontinenencia alimentaría sería sinónimo de impureza moral. Jesucristo será menos severo rechazando la mayor parte de las prohibiciones alimentarias del judaísmo, pero el pan tomará el relevo simbólico de su presencia física, lo que conferirá de manera definitiva un **carácter sagrado a la comida** y la bebida, a través del vino que se convierte en “sangre de Cristo” y el pan en el “cuerpo de Cristo”. Este hecho cultural es una evidencia que se encuentra en lo profundo del inconsciente de los seres humanos pertenecientes a la cultura occidental. Al final de este proceso se afirma la importancia simbólica que adquiere la comida, que al principio era un simple elemento de supervivencia en la realidad cotidiana.*

En los tiempos de Grecia y Roma, el concepto de dieta iba mucho más allá de una noción exclusivamente alimenticia. La dietética era una de las bases de la medicina, tanto en su versión preventiva como curativa. “Mens sana in corpore sano”, la popular frase de la medicina romana (heredera del conocimiento médico helenístico) a su vez da cuenta del vínculo entre el cuerpo, la salud y la mente.

Mucho más atrás en el tiempo encontramos en India El Bhagavad Gita; en la estancia 17, define la naturaleza y sabores de los tres tipos de comida que el hombre consume: la que estimula el amor, la virtud, la fuerza, la felicidad y la cordialidad es Sátvica; la que inflama, altera, y aumenta el hambre y la sed es Rajásica; la que deprime, desorganiza, e intoxica es Tamásica.

Alimentos Rajásicos: Todo alimento con energía excitante que inflama tanto a los órganos del cuerpo como a las emociones y a la mente. La comida muy salada, muy condimentada o muy ácida y olorosa. El café, té y mate, la sal, las cebollas, pimentones y chilis, las frituras y la carne roja. “El alimento rajásico genera pensamientos violentos”.

Alimentos Tamásicos: Todo alimento con energía disipadora que promueve la oscuridad en el discernimiento y el letargo. Son tamásicos los alimentos altamente procesados, refinados, enlatados, con mucha fermentación o que estén sobre-cocidos o pasados. El alcohol, el azúcar refinada, la leche (por el tratamiento que recibe en la actualidad), harinas blancas, los conservantes, los quesos (en especial los curados), los huevos, el pollo y el pescado.

Sátvicos: Incrementan la energía mental y producen alegría, serenidad y claridad. Este tipo de alimentos son los más recomendados para lograr una buena salud y un equilibrio energético y mental. Son frescos, jugosos, nutritivos y sabrosos. Cereales integrales, legumbres, verduras y frutas son a grandes rasgos los alimentos con esta cualidad.

*Más recientemente, el alimento también reviste especial importancia para el psiquiatra, en efecto, los dos extremos del tubo digestivo, la boca y el ano son reconocidos desde Freud como partes esenciales en el desarrollo psicológico del individuo, e incluso son implicados en la maduración neuropsicológica a través de los estadios oral y anal. La comida es el primer objeto externo con el que se encuentra el recién nacido; al principio se confunde con la madre, antes de diferenciarse por sí misma. Su situación privilegiada **modela y modula los primeros cambios relacionales** y determina las cualidades posteriores de los mismos, que de alguna forma prevalecerán durante toda la vida.*

“La abundancia moderna de alimento, conlleva a la vez una libertad y una inseguridad nueva: el régimen alimentario se convierte en el objeto de una decisión individual” (Fischler, 1979).

En la actualidad cuando nos disponemos a saciar nuestro apetito, nos encontramos, que: por un lado la sociedad de consumo, como si de “una madre cebadora” se tratará, nos atrapa ofreciéndonos múltiples alimentos agradables a la vista y al gusto; por otro lado, también estamos sometidos a muchas precauciones dietéticas y ecológicas, resultando bastante difícil realizar una elección con pleno conocimiento de causa. Los dietista de hoy destacan la peligrosidad potencial de ciertos alimentos (grasas, azúcares, sal, etc.), poniendo de manifiesto la ambivalencia fundamental del ser humano frente al alimento, existen los alimentos “buenos” y “malos”. Por otro lado la sociedad ha pasado casi sin transición del menosprecio al cuerpo impuesto por la religión a un culto al cuerpo dominado por la moda y a una gran presión social para encajar en el modelo dominante de delgadez, en ocasiones extrema.

La cuestión es: ¿Cómo adaptarnos a estas presiones sociales sin contar con las indicaciones familiares, sociales y culturales necesarias para llevar a cabo esa elección? La crisis de los criterios de elección, de códigos y de valores de la simbología alimentaría y la disgregación del comensalismo (comida en grupo espaciada en el tiempo), nos dejan como individuos consumidores faltos de consignas y en una situación de elección muy difícil por el desconcierto alimentario, siendo el caldo de cultivo propicio para los trastornos de la conducta alimentaría que tanto abundan en nuestros días.

*Llegados a este punto, vale la pena destacar la importancia de la alimentación consciente. **El comer atentamente cultiva la capacidad de conectar con el momento presente.***

El hecho de comer implica un número de experiencias interiores, que van desde: decidir lo que vamos a comer (su elección, buscando la combinación más adecuada para una buena digestión), la preparación (existen modos más adecuados que otros para la cocción de los alimentos), buscar el momento y espacio más adecuado para la comida, olerlo, masticarlo (al masticar, a través de la saliva, se produce el 50% de la digestión de los glúcidos que ingerimos), saborearlo y sentir como desciende por el esófago hasta el estomago.

La persona conectada y atenta advertirá el retorno atenuado de los sabores (que técnicamente se conoce como “saciedad específica del gusto”). Las papilas gustativas son una especie de sensores químicos que se saturan con mucha facilidad, lo que explica que la experiencia del primer mordisco siempre sea más sabrosa que la del último bocado, razón por la cual, las degustaciones dejan tan buen sabor de boca y lo mal que, al final, saben las comilonas. Por lo que, menos cantidad puede resultar mucho más satisfactorio. Quien come atentamente no disfruta tanto de la cantidad de alimento, como de la calidad de la experiencia alimenticia.

La alimentación va más allá de la satisfacción de una necesidad fisiológica, para involucrar en ella todos los sentidos. De ello dan fe los gastrónomos contemporáneos que frecuentemente exploran en sus creaciones además del gusto y el olfato, la textura, la belleza de la presentación, los sonidos que se producen en su consumo y la armonía del alimento con el diseño del espacio en que son consumidos. El gastronómico es un sector donde se busca la sensibilidad y la creatividad.

Muchos chef de éxito van acompañados de buenos arquitectos hacedores de espacios. Ambos cubren necesidades básicas, la alimentación y el cobijo, pero van más allá en sus puntos de coincidencia, la cocina proporciona salud y placer, y la arquitectura tiene también la función de proporcionar placer a través de los sentidos. Por otro lado, la arquitectura y la gastronomía comparten otra preocupación muy contemporánea, como la búsqueda de la sostenibilidad. Hay una importante apuesta por una cocina del paisaje, de la estacionalidad y del alimento de origen local.

También podemos advertir el impacto de nuestro estado energético sutil, lo que nos obliga a ser sinceros con nuestra respuesta a los distintos alimentos y al modo en que interactúan con nuestro cuerpo (nos provocan una mayor claridad mental y vitalidad o por el contrario nos producen somnolencia y cansancio).

Es en el cultivo de una relación significativa con el alimento cuando tendemos a prestar atención a la dimensión real de la nutrición y a darnos cuenta que los alimentos frescos vivos están llenos de “energía vital”, cosa que no sucede, al menos en la misma medida, con los alimentos procesados y refinados. Cuanto más consciente sea nuestra relación con la comida, más discriminativas serán nuestras decisiones, que no se limitaran a los valores nutricionales, sino que tendrán en cuenta la dimensión sutil y como ésta afecta a nuestro psiquismo y desarrollo espiritual.

INFLUENCIA DE LA CULTURA EN LA ALIMENTACIÓN:

Comer teniendo en cuenta los significados y valores con los que nos sentimos identificados.

Los alimentos han ejercido una influencia decisiva en nuestra Historia evolutiva desde hace millones de años. Las formas de alimentarse, los productos que se consumen y la manera de cocinarlos se relacionan con: los recursos locales, las características del medio físico, las formas de producción y de aprovisionamiento y con el comercio; también tienen que ver con las prácticas culturales que se inscriben en un contexto socioeconómico determinado (Martín, 2005). Por ello, la alimentación se considera como un marcador étnico y ha sido uno de los elementos que han contribuido a generar identidad mediante la constatación de la diferencia.

El estudio de la alimentación nos introduce en la investigación de la cultura en su sentido más amplio. Los comportamientos socioculturales que determinan la alimentación humana son poderosos y complejos: las gramáticas culinarias, las categorizaciones de los diferentes alimentos, los principios de exclusión y de asociación entre tal y cual alimento, las prescripciones y las prohibiciones dietéticas y/o religiosas, los ritos de la mesa y de la cocina, etc., todo ello estructura las comidas cotidianas.

Es importante comprender el modo en que las diferentes culturas interpretan y se relacionan colectivamente con la comida, ya que se comparten significados y visiones del mundo que evolucionan con el paso del tiempo, desde festejos familiares (bautismos, comuniones, bodas) religiosos (alimentos típicos de la navidad, de la pascua, etc.), fiestas tradicionales con sus alimentos particulares, hasta alimentos que caracterizan la identidad nacional (tortilla de patatas, jamón ibérico, paella, etc.) Y también pueden manifestar el cosmopolitismo.

La globalización alimentaria, aunque suene paradójico, reúne integración y diversidad en la elección de los alimentos. La globalización ha afectado no sólo a la estructura y composición de las comidas, a las formas de aprovisionamiento y tipo de productos consumidos, a las maneras de conservarlos y cocinarlos, sino a los horarios y frecuencias de las comidas, a los presupuestos invertidos, a las normas de mesa o a los trabajos y valores asociados a las prácticas alimentarias; todo esto constituye un nuevo orden alimentario según Contreras y Gracia (2005).

Dentro del proceso de globalización de la alimentación, los flujos migratorios merecen una mención especial. El rápido crecimiento de la inmigración ha introducido cambios en la alimentación y también está favoreciendo la fusión (aunque parcial) de nuestras culturas gastronómicas con las de los países de origen de los inmigrantes. La progresiva adaptación de la alimentación de origen al nuevo espacio y, por tanto, la inclusión de procedimientos, ingredientes o platos de la sociedad de recepción, sirve asimismo para reflejar el grado de integración social del inmigrante en el nuevo contexto. Sin embargo, este fenómeno no es totalmente nuevo, ya que las migraciones han sido, en etapas históricas concretas, las responsables de la llegada de nuevos alimentos a los países de acogida. La comida china e italiana son un buen ejemplo y se

han extendido por el mundo siguiendo el rastro de los emigrantes de esos países (Langreo, 2005).

Vemos entonces, que la cultura determina nuestras preferencias alimenticias. Las preferencias de una determinada cultura subrayan ciertos alimentos en detrimento de otros. Se asocia la identidad grupal a ciertas pautas nutritivas. Cada visión cultural del mundo tiene su propia narrativa sobre la alimentación. ¿Coincidimos en lo que es bueno para comer? Todos sabemos que la respuesta es “No”, que hay alimentos que siendo manjares preciados en una cultura son repugnantes en otras.

Comer significativamente, quiere decir, elegir conscientemente una comida que se ajuste a la visión del mundo, el sistema de valores y la ética con la que nos sentimos identificados. Por lo tanto no hemos de olvidar, antes de comprar o consumir una determinada comida, si estamos en sintonía con la empresa que la ha fabricado, la tienda en la que la hemos comprado y la persona o restaurante que la ha preparado.

*Por último, hay que tener en cuenta, que frecuentemente nos relacionamos comiendo; de ahí, la importancia de compartir el alimento y prestar atención a la persona con la que lo compartimos, ya sea: la familia, los amigos, los compañeros de trabajo o una pareja romántica. **Una de las formas más universales y placenteras de abrir un espacio significativo es: “la de compartir el pan de una forma consciente y gozosa”.***

NECESIDADES SOCIALES:

La alimentación ha de ser: ambientalmente sana, socialmente justa y económicamente viable

La alimentación constituye un vínculo directo con nuestro cuerpo y el entorno natural. Comer de un modo sostenible implica tener en cuenta todos los sistemas naturales y manufacturados por el hombre que participan en el largo periplo que recorre el alimento desde su recolección hasta que llega a nuestra mesa. Cada alimento o bebida que consumimos tiene una historia oculta, un relato no escrito de los recursos, los materiales y el impacto que tiene en nosotros.

¿Cuál es esa historia? ¿De dónde viene? ¿Cómo fue producida? ¿Cómo llego hasta nosotros? Los factores a tener en cuenta incluyen:

La geografía y el coste medioambiental. Diferenciar si se trata de un alimento que crece localmente o ha sido transportado desde largas distancias, con el consiguiente impacto medioambiental.

Los métodos de producción, diferenciar si se trata de un fruto de cultivo orgánico, o ha requerido el uso de pesticidas, o quizás ha sido modificado genéticamente. Si se trata de animales, ¿han seguido los pasos adecuados para evitarles sufrimiento (ejemplo: gallinas libres o enjauladas, transporte de ganadería de forma adecuada, etc.)?, ¿ganadería intensiva o sostenible?

***El sistema económico.** Diferenciar si ha seguido los cauces del comercio libre o del comercio justo, las leyes (regulaciones de inspección y empaquetado), la tecnología, estructura de propiedad de la empresa y la mano de obra (salario justo).*

Es importante tener en cuenta que cada vez que consumimos un determinado alimento (o cualquier otro producto), estamos reforzando implícitamente su historia oculta. Cobrar conciencia de los sistemas que estamos consolidando con nuestra compra nos ayuda a tomar decisiones nutritivas informadas y conscientes de la cadena de efectos provocados por cada una de nuestras compras.

Por ejemplo, según un informe de la FAO de 2006, la ganadería supone casi un 18 % de todas las emisiones de gases de efecto invernadero, un porcentaje superior al atribuido al sector de transporte. La misma organización estima que el consumo mundial de carne entre 2002 y 2050 casi se duplicará ejerciendo una gran presión sobre nuestro planeta, de hecho, un 30 % de la superficie terrestre no ocupada por hielo se dedica en la actualidad a pastos o al cultivo de forraje, con el consiguiente consumo desorbitado de agua, en detrimento de bosques que retirarían dióxido de carbono del aire. Por otro lado la industria cárnica está asociada a grandes explotaciones, modificaciones genéticas, consumo de tóxicos y maltrato de animales.

Según investigaciones realizadas por Manuel González de Molina (Universidad Pablo de Olavide): la alimentación se ha convertido en una de las causas más importantes de insustentabilidad, tanto ambiental como social, ésta nace en el seno mismo de nuestro sistema agroalimentario, esto es, de todos aquellos procesos que han de realizarse desde que se cultiva un producto agrario hasta que lo consumimos en la mesa. Según un trabajo (Infante y González de Molina, 2010). Por otra parte, el desarrollo territorial de la agricultura ecológica, los manejos agrarios que promueve, su asociación con los mercados locales, el consumo en fresco y en temporada, la hacen especialmente idónea para promover un sistema agroalimentario más sostenible.

*La agricultura ecológica, se está configurando como una alternativa no sólo buena para la salud, sino también para el medio ambiente y el desarrollo de terceros países. Se suelen distinguir tres dimensiones de la sustentabilidad que podemos aplicar a la alimentación y al sistema que la sostiene, el sistema agroalimentario: **que sea ambientalmente sana, que sea socialmente justa y económicamente viable.** La agricultura ecológica reúne en bastante medida las tres dimensiones, de tal manera que se convertirá en la base de la alimentación del futuro. Consumir productos ecológicos es además un acto de consumo responsable que permite mantener conservar los ecosistemas, los servicios ambientales imprescindibles y mitigar el cambio climático.*

Seremos más sanos física, psicológica y espiritualmente si con nuestro alimento no contribuimos al sufrimiento innecesario de otros seres vivos y del planeta en su conjunto.

Bibliografía consultada para la elaboración de los cuatro artículos del “Cuidado Integral de la Salud”

Medicina Integrativa. David Rakel. Ediciones Elsevier Masson, año 2009.

Espiritualidad Integral. Ken Wilber.

La Práctica Integral de Vida. Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard y Marco Morelli. Editorial Kairós. Año 2010.

Guía de la alimentación y Salud de la UNED.

Carne de laboratorio. Revista Investigación y Ciencia. Edición española de ESCIENTIFIC AMERICAN. Agosto 2011.

Combatir la obesidad. Revista: Investigación y Ciencia. Abril 2011.

Anorexia nerviosa y bulimia (el peso de la cultura) A. Guillemot y M. Laxenaire. Editorial Maxxon, S. A. Año 1994.

CHI-KUNG. El arte secreto chino de la respiración para la salud física y mental. Comentado por José María Prat. Editorial Alas. Año 1985.

Medicina Tradicional China. Roberto González G. yan Jianhua. Editorial Grijalbo. Año 1996.

Yoga Clásico. Aforismos sobre el Yoga de Patañjali. Traducción y comentario de Walter Gardini. Editorial Hastinapura. Año 1984.

La Bioenergética; el cuerpo, la expresión y la terapia. Por el Dr. Juan José García Jiménez. Universidad Complutense. Año 2010.

Los beneficios del ejercicio físico para la salud ha sido extraído del “Centro de medicina deportiva de la Comunidad de Madrid”.

Merzenich M, Wright B, Jenkins W, Xerri C, Byl N, Miller S, Tallal P (1996) Cortical plasticity underlying perceptual, motor, and cognitive skill development: implications for neurorehabilitation. Cold Spring Harb Symp Quant Biol 61: 1-8.

Greenough WT, Black JE, Wallace CS (1987) Experience and brain development. Child Dev 58: 539-559.

Eliakim A, Brasel JA, Cooper DM (1999) GH response to exercise: assessment of the pituitary refractory period, and relationship with circulating components of the GH-IGF-I axis in adolescent females. J Pediatr Endocrinol Metab 12: 47-55.

Carro E, Nuñez A, Busiguina S, Torres-Alemán I (2000) Circulating insulin-like growth factor I mediates effects of exercise on the brain. J Neurosci 20: 2926-2933.

Torres-Alemán, I. (2001) Serum neurotrophic factors and neuroprotective surveillance: focus on IGF-I. Molecular Neurobiology 21: 153-160.