A vueltas con la paleodieta

Posted on 14 de febrero de 2017 by Francisco García Olmedo

Las veleidades de la moda encuentran su terreno abonado en las praderas infinitas de Internet, en las que es fácil encontrar ahora un renacido interés por la paleodieta, pero no como objeto de estudio, sino como propuesta culinaria. Nos ofrecen «alimentos de la paleodieta» y nos invitan a frecuentar restaurantes paleodietéticos. Según esta e-literatura, hay que comer los viejos alimentos a que nuestra fisiología está más adaptada y evitar los alimentos más recientes que no podemos digerir ni metabolizar igual de bien. No suele especificarse si la dieta a que nos debemos retrotraer es anterior o posterior a la irrupción del fuego en la cocina. La lista de alimentos a evitar incluye sorprendentemente alimentos tales como granos, cereales, legumbres y almidones que son perfectamente saludables y ciertamente formaban parte de las dietas ancestrales. Delirios como éste, adobados con razones pseudomédicas (llegan a hablar de pacientes), pueblan un Internet que aguanta y parece dignificar todo lo que se le eche. Afortunadamente, el mismo medio nos da acceso a los progresos de la investigación ortodoxa sobre la paleodieta. Resumo a continuación algunas de las noticias de esta actividad que me han llegado últimamente.

En un trabajo publicado recientemente en la revista de la Academia de Ciencias de Estados Unidos se da cuenta del hallazgo en un yacimiento acheliense en Gesher Benot Ya'aqov (Israel) de más de cincuenta y cinco especies vegetales comestibles, entre las que se incluyen, por supuesto, «granos, cereales, legumbres y almidones», en contra de lo que propugnan los «neandertales» modernos.

En la misma revista se comunica que un análisis de los residuos de lípidos (grasa) en las vasijas neolíticas permite demostrar que el consumo de leche y sus derivados se remonta hasta el mismísimo principio de la agricultura (esos mismos lácteos que son también rechazados por la nueva moda). La importancia de este hallazgo puede intuirse con sólo recordar la generalización del consumo de leche entre los españoles, gracias a la implantación obligatoria de las centrales lecheras y la implementación por parte de nuestro Ministerio de Agricultura, durante los años sesenta y setenta, del plan de acciones concertadas, que aumentó la producción láctea y fue uno de los factores determinantes de que los españoles hayamos crecido unos diez centímetros durante el pasado siglo y seamos tan altos como nos corresponde.

Otro trabajo realizado por investigadores granadinos establece la proporción de mijo, grano almidonoso producido en clima cálido, en la paleodieta italiana. El mijo, igual que el maíz,

tiene un tipo de fotosíntesis especial (técnicamente, es una planta C4), que fija el anhídrido carbónico más eficazmente y, al hacerlo, incorpora una mayor proporción de un cierto isótopo de carbono, en comparación con otras plantas (C3) como el trigo. Analizando la proporción de dicho isótopo en los huesos hallados en yacimientos arqueológicos, es posible determinar el consumo de mijo (C4) por sus difuntos propietarios.

La última noticia curiosa , de entre las recibidas, tiene que ver con el origen remoto del tomate actual. Dos ejemplares de la «fruta linterna» (*Lantern fruit*) o tomatillo (hoy nombrada en latín *Physalis infinemundi*) han sido encontrados como fósiles comprimidos en una roca patagónica de hace 52,2 millones de años situada en Laguna del Hunco, en la provincia argentina de Chubut. Esta especie está estrechamente emparentada con plantas tan cotidianas como el tomate, la patata, la berenjena o el tabaco. Cuando esas muestras fueron así conservadas para la posteridad, Sudamérica estaba todavía próxima a la Antártida y a Australia. ¡Cuántas cosas hubieron de ocurrir antes de que inventáramos el gazpacho y la tortilla de patata!