Dieta inteligente

Posted on 1 de julio de 2001 by Ana Sastre Gallego

El libro *Entre el placer y la necesidad,* del profesor Francisco García Olmedo, nos lleva, obligatoria y escalonadamente, a una serie de reflexiones importantes. En primer lugar, el autor, catedrático de Bioquímica y de Biología Molecular en la Universidad Politécnica de Madrid, es un punto de referencia obligado en el amplio y apasionante campo de la nutrición, como aplicación inmediata de ambas ciencias básicas. El Instituto Max Planck de Colonia (Alemania), la Organización Europea de Biología Molecular, el Center for Health and the Global Environment de la Universidad de Harvard y las Academias de Ingeniería de Europa y de España, entre otros, conocen muy bien la talla de este profesor gaditano, inmerso en saberes científicos que abren ya amplias puertas de investigación frente al siglo XXI. Nada tan estimulante, por tanto, para un médico que ha dedicado más de treinta años a su quehacer clínico en el área de la nutrición que ser designado, inmerecidamente, para hacer un comentario a la reciente publicación de este profesor universitario cuya personalidad está reciamente configurada por un alud de conocimientos.

En segundo lugar, cabe señalar que la publicación cumple cabalmente el objetivo expresado en su primera página: «El principal propósito de este libro es el de contribuir a que se incorporen a la cultura general unos conocimientos elementales sobre nutrición y dietética». Adelanto ya que la aportación es excelente, y que resulta aconsejable tanto a entendidos y doctos en la materia como a los que, por cultura ajena y profesión no concordante, carecen de información en este campo. Les animo a que lean este libro, porque al atractivo de unos conocimientos técnicos inmejorables se suma una cultura excepcional que hace de su lectura una fuente de descubrimientos y un placer que destierra el cansancio y la obligatoriedad.

Saber decir tal amplitud de conceptos para muy diversos niveles de público, con rigor científico, con humor, con «casticismo» y una capacidad pedagógica fuera de lo común, definen las líneas maestras del mensaje que este pequeño-gran libro está destinado a difundir. Entre tanto fárrago de malentendidos, desinformación e intereses no siempre bien aclarados en diversos medios de comunicación y en materia nutricional, los modos y contenidos de este trabajo merecen nuestro agradecimiento.

Los capítulos y epígrafes ya pronostican un texto atractivo y casi periodístico que sorprende, sin embargo, por la seriedad del contenido y la rigurosa puesta al día de los conocimientos actuales: «Nos hicimos en el paraíso», «Necesidad y placer», «Sobre gustos hay mucho escrito», «Las dietas de la opulencia», «Energía escondida», «La máquina humana», «¿Locura

o santidad?» o «Tejer y destejer» son algunas de las llamadas con que nos pasea por temas candentes que hoy acucian a la salud pública, en sus vertientes de prevención y tratamiento, relacionados con la alimentación.

Por otro lado, resulta gratificante el encuentro anecdótico, a través de sus páginas, con personajes, frases y acontecimientos ligados a descubrimientos claves en el campo de la nutrición y el metabolismo. Así, nos enteramos, por ejemplo, de que «el farmacéutico militar Antonio-Agustín Parmentier fue hecho prisionero por el ejército prusiano durante la Guerra de los Siete Años, lo que le llevó a descubrir las virtudes de la patata, pues era la ración habitual de los prisioneros. De vuelta a Francia, convenció a Luis XVI de sus bondades preparando un plato de patatas para la real mesa el día de San Luis». Dudo que todos los lectores estuviéramos en autos del origen cultural de las patatas a «la parmentier». Y un poco más allá conocemos que el azúcar y su comercio han protegido el intercambio de esclavos en los «ingenios» de producción; nos informamos de la descripción primera del «kwashiorkor» en Ghana en 1932; de la defensa del hombre hiperproteico, de teórica raza superior, por Voit y Rubner; de la cultura «hippy» alrededor del eslogan «brown is beautiful»; del Mediterráneo nutricional descubierto por Ancel Keys en 1957; de la aventura de las vitaminas y la genialidad y desnorte de Linus Pauling; así como de la aparición de las guarniciones como una explosión de color en el arte culinario de Pierre Françoise de la Varenne en 1651. Todo ello aclimatado, en el comienzo de cada capítulo, por citas en equilibrio entre materia y metafísica de Italo Altroio.

El libro tiene varias partes claramente definidas: primero se avanzan y ordenan conceptos generales imprescindibles. Más tarde se abordan ya, con la herramienta precisa, los ciclos vitales, situaciones especiales y patologías más sugestivas y preocupantes en nuestro nuevo milenio. Sigue el análisis de alimentos, nutrientes, aditivos y tóxicos que pueden protagonizar nuestra dieta, para acabar con unos apéndices cuidadosamente seleccionados, con los que el lector puede abordar la creatividad y el control de su propia dieta, para alcanzar o mantener un mejor estado de salud. Un glosario, bibliografía e índices completan el conjunto de la exposición.

Cabe destacar la pormenorización con que se anotan las cifras de energía aportadas por los alimentos y los gastos exportados en el trabajo vital; las variaciones que comportan las situaciones de crecimiento, embarazo y lactancia, o el aumento generado por el ejercicio físico, especialmente en el deporte de velocistas y maratonianos.

Sobre la obesidad y anorexia nerviosa, que el profesor Olmedo califica de «última epidemia», cada párrafo sintetiza multitud de trabajos que, desde el campo de la bioquímica y la genética hasta las implicaciones psicológicas y sociales, ponen al día, de modo claro y

rotundo, lo fundamental, lo razonable y lo histriónico y peligroso de actitudes y tratamientos en torno a estos trastornos asociados especialmente a la sociedad de la abundancia. La transcripción del esquema de medidas relativas al ideal de belleza femenina, desde la Venus de Willensdorf (20.000 a. C.) hasta Miss Mundo en 1980 d. C. y cualquier modelo de pasarela del siglo XXI , es en sí misma una demostración gráfica de la delgadez como modelo estético, precisamente en sociedades desbordadas de alimentos disponibles. La descripción de las distintas fuentes de energía, las piezas clave en la arquitectura de nuestro organismo y el protagonismo de algunos tejidos, como el adiposo, en las patologías prevalentes de nuestro tiempo constituyen otro capítulo importante.

En el análisis de los distintos alimentos no podían faltar las referencias al alcohol, los micronutrientes y el agua, sustancia ajena al aporte energético pero elemento importante y vehículo indispensable para la vida. Como una ráfaga científico-cultural, conocemos la historia y utilidad del pan, de los vegetales, las grasas, las proteínas de origen variado, los lácteos y la esencialidad de algunas piezas indispensables que pueden verse comprometidas en las dietas que responden a un talante vital, como ocurre con el vegetarianismo estricto. Las especias estimulantes, con su historial transoceánico, también alegran el sabor y el estímulo de estas páginas.

En los últimos capítulos, el profesor García Olmedo aborda temas en los que su experiencia y conocimientos son especialmente destacables: los llamados «nuevos alimentos», «alimentos funcionales» y «alimentos transgénicos». Unos cuantos párrafos son suficientes en su mano para deshacer miedos irracionales y teorías fuera de todo conocimiento científico serio, para dar paso a lo que, sin duda, será la gran revolución científica en la alimentación del presente y del futuro.

Hace algunos años, en los inolvidables cursos de verano de la Granda (Avilés, Asturias), el profesor Alberto Sols me dijo: «Tú sabrás bioquímica el día en que te empeñes en enseñársela a un cocinero y, de alguna manera, te entienda. Si no lo consigues, es que tú tampoco los sabes». Esto se cumple a la perfección en este libro. Como dice su propio autor, «ante la marginación de los temas científicos en la cultura contemporánea hay que abogar porque hombres y mujeres adquieran un mínimo de conocimientos en materia de nutrición, para que puedan racionalizar su forma de alimentarse».

Autor: FRANCISCO GARCÍA OLMEDO

Titulo: Entre el placer y la necesidad. Claves para una dieta inteligente