

¡Lo quiero más grande!

Posted on 1 de octubre de 2004 by Manuel Rodríguez Rivero

Gracias a un intenso trabajo de más de tres décadas de bombardeo psicológico y mediático, el fantasma de la obesidad se ha instalado definitivamente en el superpoblado habitáculo de los miedos del cerebro norteamericano. Hay motivos: dos tercios de la población adulta padece sobrepeso, y, de ellos, la mitad es indiscutiblemente obesa. Aún peor: el 18% de la población infantil también lo es y, si nadie lo remedia, en los próximos cinco años ese porcentaje puede aumentar dramáticamente. Si todo sigue así, los niños estadounidenses que hoy juegan con sus consolas, y ven por la tele más de veinte mil anuncios anuales relacionados con la comida, serán posiblemente la primera generación de la Historia cuya esperanza de vida sea inferior a la de sus padres. La alarma ha cundido hasta convertirse, como suele pasar con los pánicos morales, en una especie de histeria colectiva en la que todo el mundo habla de *carbs* (carbohidratos), *fat* (grasas), calorías, dietas milagrosas y procedimientos más o menos sofisticados para castigar al cuerpo y hacerlo trabajar en entornos nada propicios para la actividad física.

Los motivos del pánico no sólo se relacionan con la salud. Un 8% del total de los gastos médicos se destinan a problemas vinculados directamente a la obesidad. En un país en que es obeso (y está mal alimentado) uno de cada cuatro adultos que vive por debajo del umbral de pobreza, la gordura es algo con lo que hay que contar a la hora de diseñar casi todo: desde camisetas de tallas XXXXL, hasta automóviles, ascensores, asientos en los (escasos) transportes públicos, butacas en las salas de espera de los hospitales o sillas para los restaurantes de comida rápida.

Adelgazar: esa es la consigna. Se palpa el nerviosismo en los grandes capitanes de la industria de la comida procesada y de las megacorporaciones de comida rápida: todavía están demasiado cerca las faraónicas indemnizaciones que los tabaqueros tuvieron que asumir para hacer frente a las demandas de los que se consideraban damnificados por cigarrillos en los que se introducían sustancias adictivas o productos cancerígenos. Para los más de treinta mil establecimientos que tiene McDonald's en el planeta, y que en 1990 suministraban cerca de cuarenta millones de menús diarios en más de cien países, la obsesión colectiva por reducir la ingesta de comida basura no es la mejor noticia. Como sí lo es, sin embargo, para la boyante industria –desde la farmacéutica, la parafarmacéutica y la cosmética hasta la deportiva– que ofrece remedios para conseguir los nuevos objetivos colectivos en el terreno de la salud o variadas soluciones para luchar contra la epidemia del sedentarismo y los «entornos hostiles a la actividad física».

En plena fiebre del documental, la película *Super Size Me* (que podría maltraducirse como *¡Ponme el tamaño grande!*) ha constituido uno de esos aldabonazos que, periódicamente, conmocionan la psique norteamericana provocando espectaculares modificaciones en hábitos muy arraigados. Ejemplos de esas reacciones colectivas, mezcla de pánico y mala conciencia, los ha habido siempre. Un ejemplo: en 1906, cuando se publicó *La Jungla*, de Upton Sinclair, la gente no se fijó tanto en el explícito mensaje socialista y reivindicativo a propósito de las condiciones de vida de la clase obrera en las plantas de procesamiento y empaquetamiento de carne, como en la cruda descripción de la insalubridad y los fraudes alimenticios de una industria que había crecido monstruosamente para hacer frente a las demandas proteínicas de una joven nación disparada hacia el futuro. La alarma social fue tan intensa que Sinclair fue recibido en la Casa Blanca para asesorar a Theodore Roosevelt en el desarrollo de una investigación secreta que condujera a una reforma del sistema. El resultado fue la promulgación de la *Pure Food and Drug Act*, un avanzado intento de regular y controlar la producción de alimentos.

Super Size Me, cuyo título hace verbo el reclamo habitual de muchos restaurantes de comida rápida en los que se ofrece un menú de tamaño sensiblemente mayor al normal por un muy discreto aumento de precio, examina –desde una posición de partida muy definida, como hace Michael Moore en sus documentales políticos– el mundo de la *junk food* según un procedimiento tan elemental que uno se pregunta cómo no se le había ocurrido a nadie. La película se centra en los treinta días en que su director, Morgan Spurlock, se sometió, bajo control médico, a una dieta exclusiva –desayuno, almuerzo y cena– en restaurantes de la cadena McDonald's. El resultado del experimento fue estrepitoso: tras el régimen intensivo, Spurlock ganó casi catorce kilos de peso, su colesterol se disparó de 165 a 230, y el estado general de su salud y su forma física se deterioraron ostensiblemente. Por supuesto, McDonald's ha salido al paso de las conclusiones de la película mediante una campaña de anuncios en los que se pone en cuestión el método de Spurlock y se garantiza, entre otras cosas, la buena calidad de sus productos, incluyendo sus ensaladas variadas. En todo caso, me temo que las ventas de los *Big Mac*, los *Cheeseburgers* o los *McNuggets* –algunas de las joyas de la corona de la empresa creada en San Bernardino, California, en 1940– van a resentirse aún más de lo que venían haciéndolo en los últimos años de concienciación acerca de la llamada comida basura.

La comida barata es hoy más barata que nunca en los países industrializados. La parte del presupuesto familiar que los pobres de los países ricos dedican a alimentación es mucho menor que lo que gastaban en 1950, antes de que el *baby-boom*, la plena incorporación de la mujer al trabajo y la generalización del consumo de masas llegaran a su apogeo. Los alimentos baratos son hoy más sabrosos que nunca gracias a un hiperprocesamiento

peligroso a medio plazo y que potencia hasta extremos brutales el hambre de azúcares y grasas que desarrollaron nuestros ancestros prehistóricos y que, según antropólogos y nutricionistas, se nos ha transmitido en los genes. Claro que, entonces, la humanidad vivía en la escasez y todo el esfuerzo se iba en la denodada actividad física de conseguir proteínas (por cierto, provenientes de la caza y, por tanto, menos grasas) y energía de los azúcares frutales. Al amparo de la alarma social provocada por las estadísticas sobre la obesidad, se ha llegado a leer (revista *Time*, 4 de agosto) que, según algunos, la invención de la agricultura –y el surgimiento de las ciudades, con el consiguiente sedentarismo propiciado por la revolución neolítica– fue el peor *error* de la humanidad y la madre de todos los males: seguimos teniendo el mismo apetito por las mismas cosas (azúcares y proteínas) que nuestros antepasados cazadores, pero aquellos vivían en un mundo en el que conseguirlos era difícil y a nosotros nos las meten por los ojos a diario mientras, para despedir nuestra sedentaria jornada, nos sentamos a ver un partido de fútbol o un programa basura en la tele, con un *supermenú* de hamburguesa doble, patatas fritas, pastel industrial y bebida refrescante: unas 1.500 calorías de nada. Buen provecho.