

DIECISÉIS

## EL DILEMA DEL OMNÍVORO

### 1. BUENO PARA COMER, BUENO PARA PENSAR

Mi encuentro con el rebozuelo —¿o sería un falso rebozuelo?— me puso en contacto con una de las cuestiones más elementales del acto humano de comer: puede ser peligroso, e incluso cuando no lo es, implica cierta tensión. La bendición del omnívoro es que puede comer un montón de cosas diferentes en la naturaleza. Su maldición es que básicamente depende de sí mismo para averiguar cuáles puede comer sin que le hagan daño.

Tal como se apunta al comienzo de este libro, el dilema, o la paradoja, del omnívoro fue descrito por primera vez en 1976, en la publicación “The Selection of Foods by Rats, Humans, and Other Animals”, del psicólogo de la Universidad de Pensilvania Paul Rozin. Rozin estudió el comportamiento de las ratas, que son omnívoras, al seleccionar su comida, esperando así llegar a entender algo acerca de la selección de comida por parte de las personas. Al igual que nosotros, las ratas se enfrentan diariamente a la abundancia de la naturaleza y a sus múltiples

peligros, diseñados para que las plantas, animales y microbios puedan protegerse de quienes se los quieren comer. Para defenderse de los depredadores, las plantas y los hongos producen muchos venenos, desde cianuro y ácido oxálico hasta una amplia variedad de alcaloides tóxicos y glucósidos; de un modo similar, las bacterias que colonizan las plantas y animales muertos producen toxinas para mantener a raya a otros comensales potenciales (también, de un modo similar, los humanos fabricamos toxinas para evitar que las ratas se coman nuestra comida).

En el caso de los seres que comen de un modo más especializado, la selección natural es la que se ocupa del problema de la selección de comida, predisponiendo a la mariposa monarca, por ejemplo, a considerar las asclepias como comida y todo el resto de las cosas que hay en la naturaleza como no comida. No hay emociones ni pensamientos implicados en la decisión de comer o no algo determinado. En el caso de la monarca este enfoque funciona porque a través de la digestión puede extraer de las hojas de la asclepia todo aquello que necesita para sobrevivir (incluida una toxina que hace a la mariposa poco apetecible para los pájaros). Pero las ratas y los humanos necesitan un abanico más amplio de nutrientes y por tanto deben comer un abanico más amplio de alimentos, algunos de ellos cuestionables. Cada vez que se encuentran con un nuevo alimento en potencia, se debaten entre dos emociones contrapuestas desconocidas para quienes comen de un modo especializado, cada una de ellas con su propio fundamento biológico: la neofobia, el miedo a la ingesta de algo nuevo, y la neofilia, la arriesgada pero necesaria apertura a nuevos sabores.

Rozin descubrió que la rata minimiza el riesgo de lo nuevo tratando su tracto digestivo como una especie de laboratorio. Picotea una cantidad muy pequeña del nuevo alimento (asumiendo que sea un alimento) y después espera a ver qué ocurre. Evidentemente el animal posee un sentido de la causalidad lo bastante bueno (“aprendizaje retardado”, lo llaman los sociólogos) como para vincular el dolor de estómago que experimentan en el presente con lo que ingirieron media hora

antes, y también una memoria lo bastante buena como para convertir ese descubrimiento en una aversión de por vida a esa sustancia en particular (por eso es tan difícil envenenar a las ratas). Quizá debería haber utilizado la misma estrategia para examinar mi rebozuelo, comer un pequeño pedazo y después esperar a ver qué pasaba.

Los primeros trabajos de Rozin sobre el comportamiento en la selección de comida postulaban que el “problema omnívoro” explicaría muchas cosas, no sólo acerca de cómo y qué comemos, sino también de quiénes somos como especie, y las investigaciones subsiguientes que él y otros han llevado a cabo, tanto en el campo de la antropología como en el de la psicología, han contribuido en gran medida a confirmar su palpito. El concepto del dilema del omnívoro ayuda a desentrañar no sólo las conductas simples de búsqueda de comida en los animales, sino también adaptaciones “bioculturales” mucho más complejas en los primates (humanos incluidos), así como un amplio abanico de prácticas culturales que de otro modo resultarían desconcertantes en los humanos, la especie para la que, tal como dice la célebre frase de Claude Lévi-Strauss, la comida debe ser “no sólo buena para comer, sino también buena para pensar”.

El dilema del omnívoro se reproduce cada vez que decidimos ingerir o no una seta silvestre, pero también se da en nuestros encuentros mucho menos primarios con lo presuntamente comestible: cuando consideramos la información nutricional que aparece en las cajas de cereales; cuando nos disponemos a ponernos a dieta para adelgazar (¿baja en grasas o en hidratos de carbono?); cuando decidimos probar o no la nueva receta del *nugget* de pollo de McDonald’s; cuando valoramos los costes y beneficios de comprar fresas orgánicas o convencionales; cuando elegimos observar (o desobedecer) las leyes *kosher* o las *halal*<sup>3</sup>; o cuando determinamos si es éticamente defendible o no comer carne, es decir, si la carne, o cualquier otra cosa, no sólo es buena para comer, sino también para pensar.

## 2. HOMO OMNÍVORO

El hecho de que los humanos seamos omnívoros está profundamente inscrito en nuestros cuerpos, a los que la selección natural ha equipado para llevar una dieta notablemente amplia. Nuestros dientes son omnicompetentes, diseñados tanto para rasgar la carne de los animales como para triturar las plantas. También lo son nuestras mandíbulas, que pueden moverse al estilo de las de un carnívoro, un roedor o un herbívoro, dependiendo del plato. Nuestros estómagos producen una enzima específicamente diseñada para descomponer la elastina, un tipo de proteína que se encuentra exclusivamente en la carne. Nuestro metabolismo requiere unos compuestos químicos específicos que, en la naturaleza, sólo pueden obtenerse de las plantas (como la vitamina C) y otros que sólo pueden obtenerse de los animales (como la vitamina B-12). Aparte de ser la sal de la vida, la variedad parece constituir una necesidad biológica para nosotros.

En comparación, los especialistas de la naturaleza pueden obtener todo lo que necesitan de un reducido número de alimentos y, muy a menudo, de un sistema digestivo altamente especializado, lo que los libera de la necesidad de dedicar mucha energía mental a los retos a los que se enfrentan los omnívoros. Los rumiantes, por ejemplo, se especializan en comer hierba, a pesar de que las hierbas por sí mismas no les aportan todos los nutrientes que necesitan. Lo que sí aportan es alimento para los microbios que habitan en la panza del animal, que a cambio proporcionan el resto de nutrientes que el animal necesita para sobrevivir. El talento del rumiante para mantenerse bien alimentado reside en sus tripas más que en su cerebro.

Aquí parece darse una compensación evolutiva entre los grandes cerebros y las grandes tripas, dos estrategias evolutivas muy distintas para enfrentarse a la cuestión de la selección de comida. El caso del koala, uno de los consumidores más melindrosos de la naturaleza, ejemplifica la estrategia de los cerebros pequeños. No necesitas demasiadas co-

<sup>4</sup> Pescado embuchado, típicamente escocés. (N. del T.)

<sup>5</sup> Alimento a base de copos de avena, nueces y miel. (N. del T.)

nexiones cerebrales para averiguar qué hay para cenar cuando lo único que comes son hojas de eucalipto. Al parecer el cerebro del koala es *tan* pequeño que ocupa muy poco espacio dentro de su cráneo. Los zoólogos sostienen la teoría de que hubo un tiempo en el que el koala llevaba una dieta más variada y mentalmente exigente que en la actualidad y que conforme evolucionó hacia su actual y altamente restringido concepto de la alimentación, su infraocupado cerebro menguó (que tomen nota los adictos a las modas alimentarias pasajeras). Para el koala, más importante que el cerebro es disponer de una tripa lo suficientemente grande para descomponer todas esas hojas fibrosas. Por la misma razón, el tracto digestivo de los primates como nosotros se ha ido acortando progresivamente conforme evolucionábamos para llevar una dieta más variada y de mayor calidad.

Comer quizá resulte más sencillo si eres un monófago de cerebro de mosquito, pero también es mucho más precario, lo que en parte explica por qué en el mundo hay muchas más ratas y humanos que koalas. Si una enfermedad o una sequía azotan los eucaliptos por tus pagos, estás acabado. Pero la rata y el humano pueden vivir prácticamente en cualquier lugar de la Tierra, y cuando sus alimentos habituales escasean, siempre habrá otros que puedan probar. De hecho, probablemente no haya una fuente de nutrientes en la Tierra que algún humano no haya probado alguna vez: insectos, gusanos, tierra, hongos, líquenes, algas, pescado podrido; las raíces, brotes, tallos, cortezas, capullos, flores, semillas y frutos de las plantas; todas las partes imaginables de todos los animales imaginables, por no hablar del *haggis*<sup>4</sup>, la *granola*<sup>5</sup> o los Chicken McNuggets (el más insondable de los misterios, que la neofobia sólo explica parcialmente, es por qué cualquier grupo humano come tan pocos nutrientes de entre las innumerables opciones que tiene a su disposición).

El precio de esta flexibilidad dietética es un circuito cerebral mucho más complejo y metabólicamente costoso. El omnívoro debe destinar una enorme cantidad de conexiones cerebrales a las herramientas

sensoriales y cognitivas que le ayudan a averiguar cuáles de esos dudosos nutrientes son seguros para comer. La selección de comida implica demasiada información como para codificar cada alimento y veneno potencial en los genes. Así que en lugar de ser los genes quienes nos organizaran el menú, los omnívoros desarrollamos un complejo conjunto de herramientas sensoriales y mentales que nos ayudasen a resolver esta cuestión. Algunas de estas herramientas son bastante sencillas y las compartimos con muchos otros mamíferos; otras constituyen auténticas proezas adaptativas por parte de los primates; y otras se mueven en la borrosa frontera entre la selección natural y la invención cultural.

La primera herramienta es, por supuesto, nuestro sentido del gusto, que lleva a cabo parte del trabajo básico de rastreo de alimentos por su valor y seguridad. O, tal como Brillat-Savarin escribió en *Fisiología del gusto*, el gusto “nos ayuda a elegir de entre las diversas sustancias que nos ofrece la naturaleza aquellas que son adecuadas para su consumo”. El gusto en los humanos se hace complicado, pero arranca con dos poderosas inclinaciones intuitivas, una positiva y la otra negativa. La primera nos predispone hacia la dulzura, un sabor que indica en la naturaleza una fuente particularmente rica de energía en forma de carbohidratos. De hecho, incluso cuando estamos saciados, nuestro apetito por lo dulce persiste, lo que probablemente explica por qué el postre aparece en la comida cuando lo hace. Para un omnívoro, cuyo gran cerebro exige una enorme cantidad de glucosa (el único tipo de energía que el cerebro puede utilizar), su condición de goloso representa un excelente medio de adaptación, o al menos así fue en otros tiempos, cuando las fuentes de azúcar eran escasas y lejanas (el cerebro humano supone el 2 por ciento de nuestro peso corporal, pero consume el 18 por ciento de nuestra energía, que debe provenir en su totalidad de un carbohidrato. Que vuelvan a tomar nota los adictos a las modas alimentarias pasajeras).

La segunda gran inclinación de nuestro sentido del gusto nos predispone contra el sabor amargo, que es el que presentan las toxi-

nas defensivas que producen las plantas. Las mujeres embarazadas son especialmente sensibles a los sabores amargos, lo que probablemente constituye una adaptación para proteger al feto en desarrollo incluso contra las más leves toxinas producidas por las plantas que se encuentran en alimentos como el brócoli. Un sabor amargo en la lengua nos avisa de que tomemos precauciones, no vaya a ser que un veneno atraviese lo que Brillat-Savarin denominó los “fieles centinelas” del sentido del gusto.

El asco resulta ser otra valiosa herramienta para gestionar el dilema del omnívoro. Aunque desde entonces esa sensación se ha venido asociando a muchos otros objetos que no tienen nada que ver con la comida, es en la comida donde se originó y es la comida la razón de que se originase, como indica la etimología de la palabra en inglés (*disgust* viene del verbo francés medieval *desgouster*, degustar). Rozin, que ha escrito o coescrito varios artículos fascinantes sobre el asco, lo define como el miedo a incorporar sustancias ofensivas para el propio cuerpo. Gran parte de las cosas que la gente considera asquerosas vienen determinadas culturalmente, pero al parecer algunas de ellas nos producen asco a todos, y todas esas sustancias, apunta Rozin, provienen de los animales: fluidos y secreciones corporales, cadáveres, carne en descomposición, heces (curiosamente, el único fluido corporal ajeno que no nos produce asco es aquel que los humanos fabricamos en exclusiva: las lágrimas. Basta con pensar en cuál es el único tipo de pañuelo de papel que estaríamos dispuestos a compartir). El asco supone un medio de adaptación extremadamente útil, puesto que evita que los omnívoros ingieran fragmentos peligrosos de materia animal: carne podrida que podría albergar toxinas bacterianas o fluidos corporales infectados. En palabras del psicólogo de Harvard Steven Pinker, “el asco es una microbiología intuitiva”.

Pero por muy útil que resulte, nuestro sentido del gusto no es una guía del todo adecuada para saber qué es lo que podemos y no podemos comer. En el caso de las plantas, por ejemplo, resulta que algu-

nas de las más amargas contienen valiosos nutrientes, incluso medicinas que nos pueden resultar útiles. Mucho antes de la domesticación de las plantas (un proceso en el que generalmente preferíamos la ausencia de amargor), los humanos primitivos desarrollaron diversas herramientas para liberar la utilidad de estos alimentos, bien superando sus defensas, bien sobreponiéndonos a nuestra propia aversión a su sabor.

Esto es precisamente lo que tuvimos que hacer en el caso de la savia de la adormidera o de la corteza de sauce, que tienen un sabor extremadamente amargo y al mismo tiempo albergan potentes medicinas. Una vez que los humanos descubrimos las propiedades curativas del ácido salicílico de los sauces (el principio activo de la aspirina) y el alivio al dolor que ofrecían los opiáceos de la adormidera, nuestra aversión instintiva al amargor de esas plantas dejó paso a la creencia cultural, aún más persuasiva, de que a pesar de todo valía la pena ingerir esas plantas; básicamente, nuestros poderes de reconocimiento, memoria y comunicación superaron las defensas de las plantas.

Los humanos también aprendimos a superar las defensas de las plantas cocinando o procesando alimentos para eliminar sus amargas toxinas. Los nativos americanos, por ejemplo, averiguaron que si molían, ponían a remojo y tostaban las bellotas podían liberar la rica fuente de nutrientes que albergaba su amargo fruto. Los humanos también descubrimos que las raíces de la mandioca, que se defiende con eficacia de casi todos aquellos que se la quieren comer produciendo cianuro, era comestible si se cocinaba. Al aprender a cocinar la mandioca los humanos liberamos una fuente de energía en forma de carbohidratos fabulosamente rica de la que además –y esto es igual de importante– disponíamos para nosotros solos, puesto que las langostas, los cerdos, los puercoespines y todo el resto de potenciales consumidores de mandioca todavía no habían averiguado cómo superar las defensas de la planta.

La cocina, una de las más ingeniosas herramientas del omnívoro, abrió las puertas a todo un nuevo panorama de comestibilidad. De hecho, probablemente la cocina nos convirtió en lo que somos. Al hacer

que estos alimentos fuesen más digeribles, al cocinar la carne de los animales y las plantas, la cantidad de energía que los primeros humanos tenían a su disposición se incrementó enormemente, y algunos antropólogos creen que el radical aumento del tamaño del cerebro del homínido que se produjo hace alrededor de 1,9 millones de años se debe a este bendito descubrimiento (más o menos en la misma época el tamaño de los dientes, las mandíbulas y los intestinos de nuestros ancestros se redujo hasta alcanzar sus proporciones actuales, puesto que ya no era necesario procesar grandes cantidades de comida cruda). Al mejorar la digestibilidad, la cocina también redujo el tiempo que teníamos que dedicar a buscar plantas y al mero acto de masticar carne cruda, liberando ese tiempo y esa energía para otros propósitos.

Por último, pero no por ello menos importante, la cocina modificó abruptamente los términos de la carrera armamentística evolutiva entre los omnívoros y las especies que nos servían de alimento al permitirnos superar sus defensas. Aparte de los frutos, que muestran un declarado interés por convertirse en la comida de otras especies (esta es precisamente su estrategia para dispersar sus semillas) y las hierbas, que agradecen que los animales las pasten como estrategia para mantener su hábitat a salvo de turbios competidores, la mayoría de los alimentos silvestres son partes de plantas o animales que no tienen el menor interés en ser comidas y que desarrollaron defensas para mantener su integridad. Pero la evolución no se detiene y quienes se las quieren comer están constantemente desarrollando contraadaptaciones para superar las defensas de las fuentes de nutrientes: una nueva enzima digestiva para eliminar la toxicidad del veneno de una planta o un hongo, digamos, o una nueva habilidad perceptiva para detectar el camuflaje de una criatura comestible. Como respuesta, las plantas, animales y hongos desarrollaron nuevas defensas para hacerse más difíciles de atrapar o de digerir. Esta carrera armamentística entre consumidores y alimentos potenciales se desarrolló a un ritmo constante hasta que los primeros humanos hicieron acto de aparición. Y es que una contramedida como

la de cocinar las plantas amargas cambió por completo las reglas del juego. Las defensas que tan trabajosamente había desarrollado una especie para evitar ser comida habían sido burladas de golpe y, en el supuesto de que pudiese levantar una nueva defensa, le iba a llevar mucho tiempo, tiempo en términos evolutivos.

Con frecuencia se cita la cocina (junto con la fabricación de herramientas y otro puñado de trucos protohumanos) como evidencia de que el omnívoro humano entraba en un nuevo tipo de nicho ecológico dentro de la naturaleza, que algunos antropólogos han denominado “el nicho cognitivo”. El término parece calculado para difuminar la frontera entre la biología y la cultura, que es precisamente de lo que se trata. Para estos antropólogos las diversas herramientas que los humanos han desarrollado para superar las defensas de otras especies —no sólo las técnicas para procesar alimentos, sino también toda una gama de herramientas y destrezas para la caza y la recolección— representan adaptaciones bioculturales, así llamadas porque constituyen desarrollos evolutivos más que invenciones culturales que de algún modo permanecen al margen de la selección natural.

En este sentido aprender a cocinar las raíces de la mandioca o divulgar los conocimientos, ganados a pulso, acerca de qué setas son seguras no es muy diferente a reclutar bacterias ruminales para alimentarse a uno mismo. La vaca depende de la ingeniosa adaptación de la panza para transformar una dieta exclusivamente basada en hierbas en una comida equilibrada; nosotros, en cambio, dependemos de los prodigiosos poderes de reconocimiento, memoria y comunicación que nos permiten cocinar la mandioca o identificar una seta comestible y compartir esa preciosa información. El mismo proceso de selección natural dio con ambas estrategias; una de ellas confía en la cognición, la otra en lo que le dicen las tripas.

<sup>6</sup> Nombre comercial de una gama de productos elaborados a partir de micoproteína que simulan ser carne de ternera, pollo, cerdo, etc. (*N. del T.*)

### 3. LA ANSIEDAD DE COMER

Ser un omnívoro que ocupa un nicho cognitivo en la naturaleza es tanto una bendición como un desafío, una fuente de enorme poder, pero también de ansiedad. Nuestra condición de omnívoros fue lo que nos permitió a los humanos adaptarnos a muchos entornos diferentes en todo el planeta y sobrevivir en ellos incluso después de que nuestros alimentos favoritos hubiesen llegado a extinguirse, fuese accidentalmente o por haber tenido demasiado éxito a la hora de superar las defensas de otras especies. Al mastodonte le seguiría el bisonte y después la vaca; al esturión, el salmón y después, tal vez, alguna novedosa micoproteína como el “quorn”<sup>6</sup>.

El hecho de ser generalistas nos proporciona también grandes satisfacciones, disfrutes que van desde la innata neofilia del omnívoro —el placer de la variedad— a la neofobia —el confort de lo familiar—. Lo que empezó siendo un conjunto de respuestas sensoriales simples a la comida (dulce, amargo, asqueroso) lo hemos transformado en cánones de gusto más complicados que nos permiten acceder a placeres estéticos inimaginables para el koala o la vaca. Como “todo lo comestible está a merced de su vasto apetito —escribe Brillat-Savarin— la maquinaria del gusto alcanza una rara perfección en el hombre”, convirtiéndole en el “único gourmet de toda la naturaleza”. El gusto, en este sentido más cultivado, reúne a la gente, no sólo en pequeños grupos alrededor de una mesa, sino en forma de comunidades. Y es que las preferencias de una comunidad respecto a la comida —la asombrosamente corta lista de alimentos y preparaciones que considera buenas para comer y pensar— representan uno de los pegamentos sociales más fuertes de los que disponemos. Históricamente, las cocinas nacionales han sido notablemente estables y resistentes al cambio, razón por la cual el frigorífico de un inmigrante es el último lugar en el que hay que buscar señales de asimilación.

Pero la enorme variedad a la que se enfrenta el omnívoro le pro-

duce un estrés y una ansiedad también inimaginables para la vaca o el koala, a los que la distinción entre Las Cosas Buenas para Comer y las Malas les resulta algo natural. Y si bien nuestros sentidos pueden ayudarnos a establecer las primeras distinciones básicas entre los alimentos buenos y los malos, los humanos tenemos que apoyarnos en la cultura para recordarlo y tenerlo todo claro. Por consiguiente codificamos las reglas del comer inteligente en una compleja estructura de tabúes, rituales, hábitos y tradiciones culinarias que cubren desde el tamaño adecuado de las porciones hasta el orden en el que los alimentos deben ser consumidos o el tipo de animales que conviene o no comer. Los antropólogos discuten si todas estas reglas tienen algún sentido biológico; algunas, como las *kosher*, probablemente están diseñadas para hacer respetar la identidad de un grupo más que para proteger la salud. Pero ciertamente muchas de nuestras reglas relativas a la comida tienen un sentido biológico y evitan que tengamos que enfrentarnos al dilema del omnívoro cada vez que vamos al supermercado o nos sentamos a comer.

Ese conjunto de reglas para preparar comida que denominamos cocina, por ejemplo, especifica combinaciones de alimentos y sabores que, si se analizan, hacen mucho por mediar en el dilema del omnívoro. Los riesgos que implica comer pescado crudo, por ejemplo, se minimizan consumiéndolo con *wasabi*, un potente antimicrobiano. Del mismo modo, las especias más fuertes características de muchas cocinas tropicales, donde la comida se echa a perder rápidamente, poseen propiedades antibacterianas. La práctica habitual en América Central de cocinar el maíz con lima y servirlo con frijoles, al igual que la práctica asiática de fermentar la soja y servirla con arroz, hacen que estas especies vegetales resulten mucho más nutritivas. Si no está fermentada, la soja contiene un factor antitripsina que bloquea la absorción de proteínas, lo que hace que sus habas sean indigeribles; si el maíz no se cocina con un álcali como la lima, no es posible disponer de su niacina, lo que conduce a un trastorno nutricional denominado pelagra. Tanto el maíz como

los frijoles carecen de un aminoácido esencial (la lisina y la metionina, respectivamente); si se comen juntos el equilibrio se restablece. Del mismo modo, un plato que combina soja fermentada con arroz está nutricionalmente equilibrado. Como escribe Rozin “las cocinas encarnan parte de la sabiduría sobre la comida que una cultura ha acumulado”. A menudo cuando una cultura importa las especies de las que otra se alimenta sin importar al mismo tiempo la cocina que llevan asociada y la sabiduría que encarnan, le sienta mal.

Rozin sugiere que las cocinas también contribuyen a negociar la tensión entre la neofilia y la neofobia del omnívoro. Si preparamos un nuevo tipo de alimento utilizando un conjunto de sabores conocido –cocinándolo, por ejemplo, con especias o salsas tradicionales– lo nuevo se convierte en familiar, “reduciendo la tensión de la ingestión”.

LOS ANTROPÓLOGOS SE MARAVILLAN ante la cantidad de energía que se invierte en gestionar el problema de la comida. Pero, como hace tiempo que sospechan los estudiosos de la naturaleza humana, el problema de la comida está estrechamente vinculado a... bueno, a otros grandes problemas existenciales. El bioético Leon Kass escribió un fascinante libro titulado *El alma hambrienta: La comida y el perfeccionamiento de nuestra naturaleza*, en el que clarifica las muchas implicaciones filosóficas del comer humano. En un capítulo dedicado a la condición de omnívoro, Kass cita a Jean-Jacques Rousseau, quien en su Segundo Discurso sobre el hombre establece una conexión entre nuestra liberación del instinto en el acto de comer y el más extenso problema del libre albedrío. Rousseau va a la caza de una pieza mayor en este pasaje, pero de paso ofrece la mejor afirmación sobre el dilema del omnívoro que se pueda encontrar:

... la naturaleza hace todo por sí sola en las operaciones de la bestia, mientras que el hombre concurre a las suyas en calidad

de agente libre. La una escoge o rechaza por instinto, el otro por un acto de libertad; lo cual hace que la bestia no pueda apartarse de la regla que le está prescrita, ni siquiera cuando le sería ventajoso hacerla, y que el hombre se aparte de ella con frecuencia para perjuicio suyo. Así es como un pichón morirá de hambre junto a una fuente llena de las mejores carnes, y un gato sobre un montón de frutos, o de grano, aunque ambos bien podrían nutrirse del alimento que desdennan si se les hubiera ocurrido intentarlo. Así es como los hombres disolutos se entregan a excesos que les causan la fiebre y la muerte; porque el espíritu deprava los sentidos y la voluntad sigue hablando cuando la naturaleza calla.

Guiado por un instinto no natural, el prodigioso y abierto apetito humano tiende a meternos en toda clase de líos, mucho más allá de un simple dolor de estómago. Porque si la naturaleza calla, ¿cómo evitar que el omnívoro humano coma *absolutamente de todo*, incluyendo, lo que es más preocupante, otros omnívoros humanos? El salvajismo potencial acecha en el interior de una criatura capaz de comer cualquier cosa. Si la naturaleza no traza una línea alrededor del apetito humano, la cultura humana debe entrar en juego, como de hecho ha ocurrido, situando los hábitos alimenticios del omnívoro bajo el gobierno de los diversos tabúes (en primer lugar el tabú contra el canibalismo), costumbres, rituales, hábitos en la mesa y convenciones culinarias que se encuentran en cada cultura. Hay una conexión corta y directa entre el dilema del omnívoro y el asombroso número de normas éticas con

las que las personas han tratado de regular el acto de comer desde que viven en grupos.

“Sin virtud” que gobierne sus apetitos, escribió Aristóteles, el hombre es, de entre todos los animales, “el más profano y salvaje y el peor en lo que respecta al sexo y la comida”. Paul Rozin ha sugerido medio en broma que Freud habría hecho mejor en construir su psicología alrededor de nuestro apetito por la comida, en lugar de hacerlo alrededor de nuestro apetito por el sexo. Ambos son impulsos biológicos fundamentales, necesarios para la supervivencia de nuestra especie, y ambos deben ser cuidadosamente canalizados y socializados por el bien de la sociedad (“no puedes agarrar cada bocado que te parezca apetitoso”, apunta). Pero la comida es más importante que el sexo, sostiene Rozin. Podemos vivir sin sexo (al menos como individuos), que ocurre con menos frecuencia que el comer. Como también llevamos a cabo buena parte del acto de comer en público, se ha producido una “transformación cultural de nuestra relación con la comida más compleja que la de nuestra relación con el sexo”.

#### 4. EL DESORDEN ALIMENTICIO NACIONAL EN LOS ESTADOS UNIDOS

Aunque Rozin no llega a afirmarlo, todas las costumbres y normas que la cultura ha concebido para mediar en la lucha entre el apetito humano y la sociedad probablemente nos proporcionan más confort como consumidores de comida que como seres sexuales. Freud y otros echan la culpa de muchas de nuestras neurosis sexuales a una cultura excesivamente represiva, pero esta no parece ser la culpable de nuestra neurótica forma de comer. Al contrario, parece que cuanto más atormentada se hace esta, más se debilita el poder de nuestra cultura para gestionar nuestra relación con la comida.

Me da la sensación de que este es precisamente el aprieto en el que hoy estamos metidos en términos alimenticios, especialmente en Estados Unidos. En nuestro país nunca ha habido una cocina nacional

estable; cada población inmigrante ha traído consigo su propia forma de comer, pero ninguna ha sido lo bastante poderosa como para establecer una dieta a nivel nacional. Al parecer nos empeñamos en reinventar el modo de comer americano en cada generación, llevando al paroxismo la neofilia y la neofobia. Esto podría explicar por qué los estadounidenses han sido presas tan fáciles para las modas alimentarias y dietas de toda condición.

Después de todo, este es el país donde, en el tránsito del siglo XIX al XX, el doctor John Harvey Kellogg convenció a muchos de sus más prósperos y mejor educados ciudadanos para desembolsar generosas cantidades de dinero con el fin de inscribirse en su legendario y chiflado balneario de Battle Creek, Michigan, donde se sometían a un régimen que incluía dietas basadas exclusivamente en uvas y enemas que se les practicaban casi cada hora. Alrededor de la misma época millones de americanos sucumbieron a la moda del “fletcherismo” —que consistía en masticar cada pedazo de comida hasta cien veces—, lanzada por Horace Fletcher, también conocido como el Gran Masticador.

Este período marcó la primera era dorada de las modas alimentarias en Estados Unidos, aunque desde luego sus exponentes no hablaban de modas, sino de “alimentación científica”, tal como en gran medida seguimos haciendo ahora. En aquella época la ciencia nutricional más avanzada sostenía que comer carne promovía el crecimiento de bacterias tóxicas en el colon; para luchar contra esos malhechores Kellogg vilipendió la carne y preparó un asalto a través de dos frentes a los canales alimentarios de sus pacientes, introduciendo grandes cantidades de yogur búlgaro por sus dos extremos. Es fácil reírse de la gente que entonces sucumbió a estas modas, pero no está nada claro que nosotros seamos menos crédulos. Todavía está por ver si la teoría de la ketosis de la escuela de Atkins —el proceso por el cual el cuerpo recurre a quemar su propia grasa en ausencia de carbohidratos— parecerá algún día tan digna de un charlatán como la teoría de la autointoxicación del colon de Kellogg.

Lo sorprendente es lo poco que hace falta para desencadenar uno de estos sonados vaivenes nutricionales en los Estados Unidos; un estudio científico, una nueva directriz gubernamental, cualquier chiflado con un título de medicina pueden alterar la dieta nacional de la noche a la mañana. Un artículo aparecido en el *New York Times Magazine* en 2002 provocó casi por sí solo el reciente arrebato de carbofobia en el país. Pero las pautas básicas se habían fijado décadas antes e indican lo vulnerables que somos a la ansiedad del omnívoro y a las compañías y charlatanes que se aprovechan de ella por no disponer de una tradición culinaria estable. Así que cada cierto número de décadas aparece un nuevo estudio científico que desafía a la ortodoxia nutricional imperante; de repente se descubre que ese nutriente que los estadounidenses han venido masticando tan contentos durante décadas es letal; otro se eleva a la categoría de comida sana; la industria le dedica todos sus esfuerzos; y el modo de vida dietética americano sufre de nuevo una revolución.

Harvey Levenstein, un historiador canadiense que ha escrito dos fascinantes ensayos histórico-sociales acerca de los hábitos alimenticios americanos, resume de forma nítida las creencias que han guiado el modo de comer estadounidense desde los días de apogeo de John Harvey Kellogg: “que el gusto no es una guía fiable para decidir qué deberíamos comer; que uno no debería limitarse a comer lo que le produce disfrute; que los componentes importantes de la comida no son apreciables a la vista ni al gusto, sino que sólo pueden detectarse en laboratorios científicos; y que la ciencia experimental ha producido normas dietéticas que servirán para prevenir las enfermedades y favorecerán la longevidad”. El poder de toda ortodoxia reside en su capacidad de no parecerlo y, al menos para los estadounidenses de 1906 o de 2006, estas creencias no resultan ni mucho menos extrañas ni controvertidas.

Resulta fácil, especialmente para un estadounidense, olvidar lo reciente que es esta ortodoxia nutricional o que todavía existen culturas que han comido más o menos lo mismo generación tras generación,

basándose en criterios tan arcaicos como el gusto y la tradición como guía para la selección de sus alimentos. A los estadounidenses nos sorprende enterarnos de que algunas de las culturas que establecieron su trayectoria culinaria a la luz del hábito y el placer y no de la ciencia nutricional y el marketing son de hecho más sanas que la nuestra, es decir, sufren una menor incidencia de problemas de salud relacionados con la dieta.

La paradoja francesa es el caso más famoso, aunque, como apunta Paul Rozin, los franceses no lo consideran en absoluto paradójico. Los estadounidenses recurrimos a ese término porque la experiencia de los franceses —un pueblo de bebedores de vino y comedores de queso con tasas más bajas de enfermedades cardíacas y obesidad— desconcierta nuestra ortodoxia alimentaria. Esa ortodoxia considera ciertos alimentos sabrosos como venenos (hoy los carbohidratos, mañana las grasas), sin darse cuenta de que nuestro modo de comer, e incluso nuestra forma de pensar acerca de la comida, puede ser tan importante como lo que comemos. Los franceses comen todo tipo de alimentos supuestamente poco saludables, pero lo hacen según un estricto y estable conjunto de normas: comen pequeñas porciones y no repiten; no picotean entre horas; rara vez comen solos; y las comidas en común son largas y pausadas. En otras palabras, la cultura francesa de la comida negocia con éxito el dilema del omnívoro, permitiendo a los franceses disfrutar de su comida sin echar a perder su salud.

Quizá porque en los Estados Unidos no tenemos una cultura de la comida semejante prácticamente todas las cuestiones relacionadas con la comida están en el aire. ¿Grasas o carbohidratos? ¿Tres comidas completas al día o picoteo continuo? ¿Crudo o cocinado? ¿Orgánico o industrial? ¿Vegetariano o vegano? ¿Carne o carne de pega? Productos asombrosamente novedosos llenan los anaqueles de nuestro supermercado y la frontera que separa los alimentos de los “suplementos nutricionales” se ha difuminado hasta el punto de que la gente prepara comidas a base de barras de proteínas y batidos. Al consumir estos neo-

pseudo-alimentos en solitario, en nuestros coches, nos hemos convertido en una nación de consumidores antinómicos en la que cada uno de nosotros se esfuerza por dar con su salvación dietética por separado. ¿A alguien le extraña que los estadounidenses sufran tantos desórdenes alimenticios? En ausencia de un consenso duradero acerca de qué, cómo, cuándo y dónde debemos comer, el dilema del omnívoro ha regresado a los Estados Unidos con una fuerza casi atávica.

Esta situación le viene de maravilla a la industria alimentaria, por supuesto. Cuanto más ansiosos nos mostremos respecto a la comida, más vulnerables seremos a la seducción de los especialistas en marketing y a los consejos de los expertos. El marketing alimentario en particular se aprovecha de la inestabilidad dietética y tiende a exacerbarla. Como resulta difícil vender más comida a una población tan bien alimentada (aunque no imposible, como estamos descubriendo), las compañías de alimentación dedican sus esfuerzos a ganar cuota de mercado introduciendo nuevos tipos de alimentos altamente procesados, que tienen la doble virtud de ser enormemente rentables e infinitamente adaptables. Comercializados bajo el estandarte de la “comodidad”, estos alimentos procesados están diseñados frecuentemente con el fin de crear nuevas ocasiones para comer, como por ejemplo en el autobús, de camino al colegio (la barra de proteínas o el Pop-Tart), o en el coche, de camino al trabajo (Campbell’s ha lanzado recientemente una sopa con microtrepzones que se calienta en el microondas, se puede tomar con una sola mano y viene en un envase diseñado para encajar en el soporte para vasos del coche).

El éxito de los especialistas en marketing alimentario a la hora de aprovecharse de las volubles pautas y modas nutricionales conlleva un alto precio. Conseguir que cambiemos una y otra vez nuestra forma de comer tiende a socavar las diversas estructuras sociales que enmarcan y estabilizan nuestra alimentación, instituciones como la cena familiar, por ejemplo, o tabúes como picar entre horas o comer solos. En su implacable búsqueda de nuevos mercados, las compañías alimentarias (con

la impagable ayuda del horno microondas, que convirtió la “cocina” en algo que incluso un niño pequeño podía hacer) han despojado a Mamá del control sobre el menú norteamericano, dirigiendo sus campañas a todos los segmentos de población concebibles, y especialmente a los niños.

En una ocasión uno de los vicepresidentes de marketing de General Mills me dibujó un panorama sobre el estado actual de la cena familiar en Estados Unidos, cortesía de las cámaras de vídeo que los antropólogos que asesoraban a la compañía habían instalado en el techo de las cocinas y en las mesas de los comedores de una serie de familias a las que habían pagado a cambio de su permiso. Mamá, tal vez llevada por la nostalgia de las comidas de su infancia, sigue preparando un plato y una ensalada que habitualmente termina comiéndose ella sola. Mientras tanto, los niños, y también Papá, si es que anda por casa, se preparan algo distinto, porque Papá lleva una dieta baja en hidratos de carbono, el hijo adolescente se ha convertido en vegetariano y la hija de ocho años se alimenta estrictamente a base de pizza, un capricho que según el psicólogo conviene concederle (no vaya a ser que en el futuro desarrolle desórdenes alimenticios). Así que a lo largo de aproximadamente media hora cada miembro de la familia deambula por la cocina, saca del frigorífico su ración individual y la calienta en el microondas (muchos de estos platos han sido diseñados para que puedan ser “cocinados” sin riesgo por un niño de ocho años). Cuando suena el pitido del microondas cada comensal lleva su plato a la mesa del comedor, donde tal vez, o tal vez no, coincida con algún otro miembro de la familia durante unos minutos. Las familias que comen así pertenecen a ese 47 por ciento de estadounidenses que responden a los encuestadores diciendo que siguen sentándose a cenar en familia cada noche.

Hace varios años, en un libro titulado *Las contradicciones culturales del capitalismo*, el sociólogo Daniel Bell llamaba la atención sobre la tendencia del capitalismo, en su decidida búsqueda de beneficios, a erosionar los diversos cimientos sobre los que se asienta una sociedad y que

a menudo impiden que la comercialización avance. La cena familiar, y en general el consenso cultural acerca del comer, parece ser la última de las víctimas del capitalismo. Todas esas normas y rituales se interponían en el camino de la industria alimentaria y de su necesidad de vender más comida a una población bien alimentada a través de nuevas e ingeniosas formas de procesarla, envasarla y comercializarla. Es difícil saber si el hecho de disponer de un conjunto de tradiciones más sólidas habría servido para resistir mejor el avance de este implacable imperativo económico; hoy en día el hábito estadounidense de consumir comida rápida está ganando terreno incluso en lugares como Francia.

Por tanto, como especie nos encontramos casi en el mismo lugar donde empezamos: omnívoros ansiosos luchando una vez más por averiguar qué les conviene comer. En lugar de apoyarnos en la sabiduría culinaria que hemos ido acumulando, o incluso en la sabiduría de nuestros sentidos, lo hacemos en la opinión de los expertos, en la publicidad, en las pirámides de alimentos del gobierno y en los libros de nutrición, y confiamos en la ciencia para resolver por nosotros algo que en otros tiempos la cultura resolvió con bastante más éxito. El talento del capitalismo ha consistido en recrear algo parecido a un estado salvaje y primitivo en el supermercado moderno y los establecimientos de comida rápida, devolviéndonos a un desconcertante y nutricionalmente peligroso entorno profundamente ensombrecido, una vez más, por el dilema del omnívoro.