

MÓNICA KATZ



Verdades y mentiras de la alimentación

AGUILAR

Índice

<i>Introducción</i>	11
---------------------------	----

PRIMERA PARTE

CAPÍTULO 1 <i>Somos lo que comemos</i>	17
CAPÍTULO 2 <i>Cómo aprendemos a comer</i>	29
CAPÍTULO 3 <i>La saciedad</i>	51
CAPÍTULO 4 <i>Los sentidos</i>	69
CAPÍTULO 5 <i>La trampa del hedonismo</i>	103
CAPÍTULO 6 <i>Las decisiones nuestras de cada día</i>	111
CAPÍTULO 7 <i>Modelos de familias a la carta</i>	125
CAPÍTULO 8 <i>De las redes sociales al plato</i>	139

SOMOS LO QUE COMEMOS

CAPÍTULO 9	
<i>Las tribus alimentarias</i>	151

CAPÍTULO 10	
<i>Hambre emocional y estrés</i>	167

SEGUNDA PARTE

CAPÍTULO 1	
<i>El mercado y los vicios de la voluntad</i>	185

CAPÍTULO 2	
<i>Las porciones</i>	203

CAPÍTULO 3	
<i>¿Se puede diseñar lo delicioso?</i>	215

CAPÍTULO 4	
<i>Los nutrientes en el diseño de los productos</i>	227

CAPÍTULO 5	
<i>¿Consumidores libres o marionetas del mercado?</i>	251

CAPÍTULO 6	
<i>Los peligros ocultos de los alimentos</i>	263

<i>Epílogo</i>	279
----------------------	-----

<i>Bibliografía</i>	285
---------------------------	-----

*José, ¡sos la imagen que veo para poder levantarme
cada vez que algo me derrumba!*

*Amable lector, más que ninguno, usted hace posible que una
pueda sentarse a escribir mientras el mundo gira y gira.*

Valeria Sol Groisman, periodista, licenciada en Comunicación, docente —y experta en consejos literarios— colaboró intensamente en la investigación previa. Sin ella, este libro no habría existido.

Introducción

Se dice que algunos libros se escriben desde la bronca. Mi libro anterior* ha sido el comienzo de una denuncia. La denuncia de la falacia de las dietas tradicionales de hambre, de moda, mágicas. El objetivo era tratar de recuperar parte del sentido común en medio de tanta confusión.

En la misma línea crítica, *Somos lo que comemos* intenta responder algunas preguntas que nos interpelan cada vez que nos disponemos a comer. ¿Qué son los Omega 3? ¿Engorda la pasta? ¿Los colorantes son peligrosos? ¿Existe la adicción a la comida? ¿Por qué los chicos rechazan algunos alimentos? ¿Ser vegetariano es riesgoso para la salud?

Comer es imprescindible para nuestra supervivencia. Podemos decidir no bañarnos —a veces—, no estudiar, no trabajar, no viajar. Pero no podemos dejar de comer. Aunque en principio lo hacemos para sobrevivir, si analizamos un día cualquiera de nuestras vidas comprenderemos que no solo comemos para nutrirnos: comemos por placer, para no aburrirnos, para calmarnos, para no pensar, para no sentir; comemos para reunirnos con amigos, para festejar, para seducir.

Por otra parte, nos la pasamos hablando de comidas, de dietas, de alimentos. Me arriesgaría a decir que son los temas de conversación más frecuentes —además de la política, la economía, la vida de los personajes del mundo del espectáculo y el deporte—. Pero, ¿nos preguntamos qué estamos consumiendo

* *No dieta. Puentes entre la alimentación y el placer*, Buenos Aires, Libros del Zorzal, 2008.

cada vez que comemos? ¿Qué son en realidad esos trozos de materia que pasarán a ser una parte de nosotros, que se transformarán no solo en piel, músculos, corazón o hueso, sino también en pensamiento, humor, sexualidad y placer? ¿De qué estamos hechos? ¿Con qué materiales esculpimos cada día aquello que nos hace humanos?

Había una vez un planeta a cuyos habitantes omnívoros y oportunistas les alcanzaba, mal o bien, con lo que la naturaleza les ofrecía. Pero el tiempo pasó... Y en el presente comer es casi un ejercicio intelectual: ya nunca tenemos absoluta certeza de si lo que ingerimos es seguro o tóxico, si es saludable o engorda. ¿Cómo alcanzamos este punto crítico?

En principio, porque la agroindustria, para prevenir la escasez y evitar las hambrunas, gracias a los adelantos tecnológicos fue logrando producir alimentos a gran escala, relativamente accesibles para una importante porción de la humanidad. Pero, ¿a qué precio? Los alimentos más baratos son precisamente aquellos que más enferman o engordan: las harinas refinadas, las grasas trans y saturadas y los azúcares en exceso. La tecnología fue incorporando poco a poco estas sustancias a la comida, de modo tal que pocos alimentos son, en este siglo, totalmente naturales, de estación, recién cosechados. En general, los productos que compramos a diario están procesados, reconstruidos o especialmente diseñados para su consumo.

Por otra parte, la latencia en la transferencia de la innovación provoca que descubrimientos científicos de enorme importancia e impacto para la salud demoren años en ser aplicados para mejorar la calidad de vida de la población. Esa dilación deriva a la vez en la ignorancia de algunas creencias erróneas a la luz de los nuevos conocimientos, y en la consecuente persistencia de vetustos mitos que siguen siendo aplicados en la práctica clínica, solo por tenacidad.

Por último, los medios venden noticias: novedades que generen impacto en término de ventas y rentabilidad. Así es como, sin filtro, se publican verdades a medias, investigaciones realizadas en ratas que se extrapolan a las personas, estudios inconclusos que validan conductas supuestamente saludables,

INTRODUCCIÓN

sin suficiente evidencia. Nadie regula ni controla esta democratización de la información que, por exceso, termina matando la información, según sostiene el semiólogo italiano Umberto Eco.

Solos e inermes nos han dejado a los pobres humanos arreglándonos como podamos, flotando a la deriva en un magma de dietas y recomendaciones tan numerosas como las estrellas en el firmamento.

Como ya dije, algunos libros nacen de la bronca. Para poder expulsarla ha sido necesario escribir estas páginas. Estoy convencida de que entre ustedes y yo, queridos lectores, podremos aportar un poco de sensatez a este confuso y abigarrado panorama alimentario.

MÓNICA KATZ
Agosto de 2012