



Alimentación y nutrición: individuo y alimento

Josep Boatella i Riera*.

Resumen

A pesar de los medios disponibles, en las sociedades desarrolladas siguen produciéndose errores graves a nivel nutricional. Las llamadas enfermedades de la civilización son un ejemplo de ello. Una primera aproximación a este fenómeno se debería centrar en resaltar la importancia del factor individual. En efecto, la alimentación es fruto de una interacción entre el individuo y el alimento. Así, la noción de alimento adquiere una dimensión ecológica y un valor relativo y diferente para cada consumidor.

Los temas relacionados con la Nutrición despiertan un interés creciente en nuestra sociedad, como consecuencia de una mejora del nivel cultural, de la existencia de una información más abundante y, en términos generales, mejor, y también por los esfuerzos de formación relacionados con esta disciplina. En definitiva, puede decirse que la consecución de un estado nutricional adecuado y la noción de sus repercusiones sobre la salud, son cuestiones mayoritariamente asumidas. Tal como señala Grande, *«cada vez es más claro que no basta comer para vivir, sino que hay que comer de una forma adecuada para poder vivir más y en un mejor estado de salud»*.

Sin embargo, frente a este hecho aparece una realidad no siempre concordante. Efectivamente, en las sociedades desarrolladas y por tanto, con el problema de la disponibilidad de alimentos aparentemente resuelto, se producen notables errores tanto cualitativos como cuantitativos, que hacen de aquella situación ideal un objetivo difícil de conseguir, ya sea individual o colectivamente. El elevado consumo de grasas y productos refinados, la aparición de algunas carencias y de las llamadas enfermedades de la civilización como arteriosclerosis, hipertensión, obesidad, gota, etc., son sólo algunos ejemplos de ello.

La explicación de este fenómeno es muy compleja, pero una primera aproximación nos lleva inevitablemente a destacar la importancia del factor individuo en el proceso. En efecto, para nutrirnos adecuadamente debemos aportar al organismo una serie de sustancias, en unas determinadas proporciones, según las necesidades, y normalmente, a través de los alimentos, que, desde este punto de vista, se convierten en vehículos de aquéllas. El aporte de nutrientes se consigue gracias a un proceso de selección y consumo de alimentos y es precisamente en este momento donde se origina la situación de conflicto que explica, en parte, la aparición de aquellos errores. En realidad, se conjugan en este punto los procesos de Alimentación y de Nutrición que poseen características diferentes.

Lógicamente, el principal objetivo de una buena alimentación debe ser el de conseguir una correcta nutrición, con el fin de alcanzar o mantener un estado de salud y bienestar, pero esta realidad se convierte, como ya se ha dicho, en una paradoja de nuestra vida cotidiana.

Un informe de la FAO resume esta problemática al indicar que *«las preferencias y elecciones en materia de alimentación suelen tener poco que ver con la nutrición. Por el contrario, los alimentos se escogen por su sabor, por su aspecto, porque son fáciles de preparar, por la necesidad de variar, por su aroma, color y textura, porque son necesarios para ciertas recetas familiares y, cada vez más, por*

* Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Barcelona.

la categoría y prestigio social que van ligados a ciertos alimentos».

En definitiva, mientras que el objetivo final de la Nutrición está bien definido, el de la Alimentación es más difícil de concretar, está fuertemente condicionado y no es único ya que el fin nutricional puede no ser el buscado.

Como primera conclusión, podemos decir, por tanto, que los factores que integran el proceso de la Alimentación condicionan el de la Nutrición y se convierten en la «llave» que permite alcanzar este último de forma adecuada y, por consiguiente, en un indudable factor de salud, en la consecución del estado de «bienestar físico, mental y social».

ALIMENTACIÓN: ENTRE NECESIDAD Y DESEO

El llamado «acto alimentario» es resultado de un comportamiento determinado (instinto) y de uno adquirido que condiciona la formación de hábitos y sometido, por todo ello, a una lógica variabilidad individual. Para Tremolieres, el proceso debe considerarse como una unidad, suma de factores orgánicos (o fisiológicos), sensoriales y simbólicos sin que los mismos puedan tratarse de forma individualizada. La sensación de hambre, la autorregulación (Tremolieres, Hirsch), los simbolismos (individual, familiar, social, religiosos, etc.), son algunos de ellos, pero de entre los que integran el grupo de los sensoriales, merece especial atención el de la búsqueda de la sensación de placer. Este aspecto participa fuertemente en el proceso global y hace, incluso, que Tremolieres defina al alimento como «algo que satisface, ofrece placer, es algo que se desea, se ama y se conoce». Según este mismo autor y por este motivo, la Alimentación adquiere una doble dimensión: necesidad y deseo.

El acto alimentario puede ofrecer dos tipos de placer. Uno, que comprende la etapa de pre-ingestión/ingestión, es fruto de una serie de sensaciones visuales, olfativas, gustativas y táctiles (aunque parecen ser determinantes en esta primera fase el color y la forma del alimento). Después, y a partir de la fase digestiva (post-ingesta), se producen otro tipo de sensaciones como la de saciedad, bienestar, etc. Lógicamente, el hombre, ante la posibilidad de elección, busca y elige los alimentos por su olor, color, sabor, textura y, en general, aquellos que le originen sensaciones más gratificantes, independientemente, muchas veces, de su valor nutritivo.

Indudablemente, participan en el pro-

ceso otro tipo de factores que Yudkin, desde una óptica diferente, clasifica en físicos (geografía, época, economía), sociales (religión y costumbres, clase social, educación) y fisiológicos (herencia, aceptabilidad, necesidades, alergias, etc.).

Todos los aspectos enunciados integran, en mayor o menor proporción, el proceso global y definen y condicionan la manera tradicional de alimentarse los pueblos. Sin embargo, los cambios producidos en la sociedad, un mayor aislamiento del individuo, etc., hacen que se modifiquen los hábitos, aparezcan modas y, en definitiva, el proceso de selección se vea notablemente influido.

En resumen, podemos concluir que en las sociedades desarrolladas, el consumidor sólo excepcionalmente elige los alimentos en función de su verdadero valor nutritivo, mientras que en la mayoría de ocasiones lo hace en función de otros parámetros.

LA IMPORTANCIA DEL FACTOR INDIVIDUAL

De lo comentado hasta este punto puede deducirse la importancia de una formación e información adecuadas en aspectos básicos de Nutrición, pero también que el proceso no es tan simple y sencillo como aparentemente podría parecer y ello explica la gran dificultad que representa cualquier intento de modificación de los hábitos alimentarios. A este respecto, Scharen sitúa exactamente el problema al señalar que «los responsables de la investigación, la producción y la política deben concentrar esfuerzos en lograr convencer al hombre, para que viva de acuerdo con los indiscutibles conocimientos sobre una alimentación sana». Este mismo autor señala que recientes investigaciones sociológicas realizadas en EE.UU. demuestran que los consumidores no comprenden ni están en situación de incluir en un plan alimentario las informaciones recibidas en relación con la Nutrición, ni que estén dispuestos a comprobar, aceptar y aplicar dichas informaciones.

El componente individual adquiere, por tanto, una dimensión de extraordinaria importancia y en definitiva, la no consideración del «consumidor», individual o colectivamente, en los estudios y planes de formación e información nutricional, supone una excesiva simplificación y, en cualquier caso, una visión parcial del problema.

Comentada la importancia de este factor individual en el proceso de la Alimen-

No basta comer para vivir sino que hay que comer de una forma adecuada para poder vivir más y en un mejor estado de salud (F. Grande Covián)

Las preferencias y elecciones en materia de alimentación suelen tener poco que ver con la nutrición (FAO)

Los responsables de la investigación, la producción y la política, deben lograr convencer al hombre para que viva de acuerdo con los indiscutibles conocimientos sobre una alimentación sana (R. Sachren)

La alimentación es el fruto de una interacción entre individuo y el alimento

La nutrición es una ciencia en continua controversia (E. Rojas-Hidalgo)

tación, debemos referirnos ahora al *Alimento* y preguntarnos cuál es su verdadera función: ¿alimentar, nutrir o quizá siguiendo el sentido de la exposición, alimentar y nutrir? Parece evidente, por lo dicho, que el alimento cumple otras funciones que las meramente energéticas, plásticas y protectoras, y debe satisfacer otro tipo de «necesidades» y ello explica quizás aquella paradoja a la que nos hemos referido.

Hay que destacar el hecho de que la mayoría de definiciones de alimento que se han propuesto los contemplan únicamente como meros portadores de nutrientes, olvidando que no sólo deben satisfacer unas necesidades «químicas» del organismo, sino también unas de tipo psicológico. Son algo más que «sustancias que satisfacen en mayor o menor grado las necesidades energéticas, plásticas y/o protectoras de los seres vivos», que la definición propuesta en el Código Alimentario español en las legislaciones de otros países (Bigwood y Gerard).

Tremolieres señala que un comportamiento alimentario es *biológicamente*

correcto cuando los dos tipos de motivaciones, fisiológica y psicológica, son más o menos concordantes y también que existe una relación dinámica entre lo que uno come y uno es. Esta expresión nos conduce a postular que el proceso de la Alimentación es, en realidad, el fruto de una *interacción entre el individuo y el alimento*. De esta forma, la noción de alimento adquiere una dimensión ecológica y un valor relativo y diferente para cada consumidor. Aspectos tan importantes como las necesidades del individuo, el aprovechamiento de nutrientes, el valor nutritivo real, las repercusiones del alimento sobre el comportamiento (Barnes) e incluso el concepto de «calidad» de un alimento (Debry), únicamente pueden interpretarse considerando el proceso global, desde este punto de vista.

Quizás todo lo dicho explique la afirmación de Rojas en el sentido de que la Nutrición *«es una ciencia en continua controversia... Como dice Todhunter, la controversia es y ha sido la base del progreso de la Nutrición»*.

BIBLIOGRAFÍA

- Barnes R.H.: «The inseparability of Nutrition from the Social and the Biological Sciences.» *Nutr. Dieta*, 10, 1-8 (1968).
- Bigwood, E.J., Gerard, A.: «Objetivos y principios fundamentales de un derecho comparado de la alimentación.» Vol. I. *Alimentaria*, n.º especial, Madrid (1970).
- Debry G.: «La qualité de l'aliment.» *Ind. Alim et Agric.*, 157-166 (1976).
- F.A.O.: «Preferencias alimentarias: nutrición o prestigio.» Día Mundial de la Alimentación, 14 pp., FAO, Roma (1982).
- Grande Covián, F.: «Alimentación y Nutrición», Aula Abierta Salvat n.º 48, 64 pp., Salvat Edit., Barcelona (1981).
- Hirsch, J.: «The interactions of nutrition and behavior.» *Am. J. Clin. Nutr.*, 35, 1200-1201 (1982).
- Rojas-Hidalgo, E.: «Controversias en Nutrición.» *Rev. Clin. Esp.*, 162, 6, 247-251 (1981).
- Sachren, R.: «Se come por placer y necesidad y se desea además conservar la salud.» *Dragocco-Report*, 3, 84-93 (1980).
- Tremolieres, J.: «Nutrition», 618 pp., Edit Dunod, París (1973).
- Tremolieres, J., Serville, Y., Jacquot, R.: «Manuel élémentaire d'alimentation humaine». Vol. I (Les bases de l'alimentation), 8.ª ed., 527 pp., Les Edit. ESF, París (1977).
- Yudkin, J.: «Man's Choice of Food», *Bibliotheca Nutritio et Dieta*, Fasc. I, 30-44, Edit. by Somogyi J. C., S. Karger, Basel, Nueva York (1960).

CAMINO

C/. Padre F. Suárez, 12
47006 VALLADOLID

Teléfonos:
(983) 27 36 42 y 27 38 59

ATENCIÓN A.T.S.

Le ofrecemos Jeringas y Aguja Stériles marca «FABERSANITAS», en las siguientes condiciones:

Jeringa Stéril FABERSANITAS	2 c.c. a	4,45 ptas.
Jeringa Stéril FABERSANITAS	5 c.c. a	5,65 ptas.
Jeringa Stéril FABERSANITAS	10 c.c. a	8,70 ptas.
Jeringa Stéril FABERSANITAS	20 c.c. a	14,20 ptas.
Jeringa Insulina 1 c.c. con aguja, marca «FABERSANITAS»	a	16 ptas.
Aguja Stéril «FABERSANITAS»	a	3,70 ptas.
(16 x 5, 25 x 6, 25 x 8, 25 x 9, 30 x 7, 40 x 8, 40 x 9)		
Aparato de tensión Japonés con fonendoscopio	a	2.800 ptas.
Depresores de madera	a	1,10 ptas.
Palomitas n.º 18 G a 27 G	a	37 ptas.
Guantes un solo uso	a	1,15 ptas.
Guantes un solo uso estéril	a	3,50 ptas.

Para pedidos de 5.000 Unidades de Jeringas y de Aguja se hace un 5 % de descuento en factura, y se envía a Portes Pagados.

Pueden pedir Tipo Récord o Luer, tanto las Jeringas como las Aguja. Al pasar pedido, indiquen qué tipo desean.

Pedidos por carta o llamando al teléfono (983) 27 36 42 y 27 38 59

Indiquen forma de pago. Si es por giro, no se olviden de decirnos Banco y número de cuenta.

ESPERAMOS SUS GRATOS PEDIDOS

Nota. Necesitamos representantes en toda España; si alguien está interesado, puede escribirnos con los máximos datos posibles.