

## Conferencia de D. Francisco García Olmedo, Catedrático

# ENTRE EL PLACER Y LA NECESIDAD. CLAVES PARA UNA DIETA INTELIGENTE

La verdad es que venir a Bilbao para hablar sobre dietas es como exportar naranjas a Valencia o vender navajas en Albacete. Es una temeridad, y más si de lo que voy a hablar es de una dieta inteligente, ya que hay aquí mucho de eso. Por tanto, si fracaso, lo haré sabiendo que era una misión imposible desde el principio. De todas maneras, sé que sabrán disculparme.

Cuando publiqué un libro anterior a éste que hoy conocen, en el acto de presentación, hice un resumen de su contenido; entonces, un amigo mío que estaba entre el público me dijo: «oye, lo has hecho estupendamente. Lo has hecho tan bien que ya no me voy a comprar el libro». Así que procuraré explicarles lo pertinente lo mejor posible, pero sin contarles lo que hay en el libro, para que ustedes salgan corriendo a comprarlo. Y esto lo digo sin ningún pudor, porque escribir un libro es algo a lo que se dedican muchas horas y que, sin embargo, nunca o casi nunca conduce -excepto los que escribe mi presentador- ni a la riqueza ni a la fama. Por tanto, yo creo que invitarles a que lo lean es un deseo honesto de quien lo escribe, así que disculpen también mi osadía. No obstante, entremos en materia.



**Francisco García Olmedo.**

Para empezar, me gustaría decir que la nutrición y la dietética, es decir, los fundamentos de nuestras necesidades alimenticias y los conocimientos básicos de dietética, deberían ser parte integral de nuestra cultura, en la misma medida, al menos, que los sonetos de Shakespeare o el Quijote ¿Por qué? Porque se refieren a un aspecto que tiene una enorme trascendencia, que afecta a nuestra salud, a nuestra calidad de vida, etc. Con esto, no quiero decir que haya que ser un experto en nutrición o un científico en relación con este tema, lo que quiero dejar claro es que se deben poseer al menos unos conocimientos básicos sobre esto; debería ser parte de la cultura. Sin embargo, no lo es, e incluso ocurre algo peor, quizá, que el mero hecho de no serlo: que los conocimientos imperfectos y sometidos a revisión, como todo conocimiento científico, son suplantados por veleidades publicadas a diario en toda suerte de medios. Sin duda, éste que hoy nos ocupa es uno de los temas más tergiversados y más desenfocados de la actualidad, por lo que hay que contribuir a que el discurso en relación con estos temas esté más racionalizado. Esto es, en principio, lo que yo pretendo aportarles de una forma modesta.

Si nos fijamos en los problemas actuales de nuestra alimentación, el primero de todos en importancia precisamente es la falta de ésta, el hambre. Sigue siendo

la principal lacra de la humanidad, y creo que, por eso mismo, tiene que seguir siendo una de nuestras principales preocupaciones, aunque, en contra de la creencia popular, el hambre mundial no ha aumentado en estos últimos años. Bien es cierto que tampoco ha disminuido tanto como hubiera sido deseable, pero si podían existir en torno a 1.000 millones de hambrientos hace 30 años, hoy día, la cifra está por debajo de los 800 millones. Este avance, así enunciado, en términos absolutos, resulta muy modesto; no obstante, hay que tener en cuenta que, en ese periodo de tiempo, la población mundial ha pasado de unos 3.000 millones de habitantes a 6.000 millones. Así que, analizado el contexto, lo conseguido no es nada desdeñable.

Se dice, con muchísima frivolidad, que el hambre en el mundo es un mero problema de reparto. Pues bien, yo quiero aclarar que quien dice eso desconoce, primero, la dificultad de dicho reparto y, segundo, qué es lo que se puede y se debe repartir. Lo más importante, lo primordial, es repartir todo lo que tenga que ver con emergencias o con los pequeños déficits que contraen algunos pueblos, nunca la nutrición básica de todo un grupo de población. Es más, el reparto mal entendido destruye las formas autóctonas de producción de alimentos; la introducción de alimentos gratis en un determinado entorno arruina a los agricultores que producen dichos alimentos en dicho entorno. Por lo tanto, queda claro que no sólo es un problema de reparto, sino que también es un problema técnico, político y económico. Es un problema mucho más complejo de lo que parece y al que no hemos sabido darle una solución completa, aunque he de aceptar que hemos avanzado sustancialmente para que llegue a su fin. Así que, en cualquier discusión sobre los problemas de la nutrición, es la primera cuestión que debemos abordar.

Sin embargo, curiosamente, otro aspecto que debería ocupar el segundo lugar ocupa, en realidad, el primero en nuestras charlas acerca del tema: la obesidad. Y no es para menos; la proporción de obesos está creciendo en todo el mundo -la proporción, no ya el número absoluto-. La tasa anual de crecimiento es de asustar; si se extrapolara la situación actual de un país como EE UU a los próximos 20 años, esto es, si se presumiera que en los próximos 20 años va a ocurrir lo mismo que ha ocurrido en los últimos 20, toda la población sería obesa, por razones que mencionaré más adelante. Evidentemente, esto no va a ocurrir, pero lo que quiero aclarar con esto es que se trata de un problema muy serio, cuyas causas son mucho más complejas que la simple figuración de que esto sólo les ocurre a los gringos. La realidad es que prácticamente en todos los países del mundo se da la misma tendencia; otra cosa es que en algunos sitios vayan más adelantados, pero es un problema universal. En la actualidad, más de 300 millones de habitantes del Planeta padecen obesidad y muchos más están en sobrepeso. Esta enfermedad es el mal de la opulencia por antonomasia, y principalmente a ella me voy a referir a lo largo de esta charla.

Una anécdota al respecto la tenemos en aquella foto, muy famosa ya, que hace unos meses salió en la portada de todos los periódicos -supongo que también en El Correo-. En ella aparecen Aznar y el canciller Kohl juntos, y se puede apreciar que el alemán es unas dos veces y media Aznar. Su titular dice: «Con Kohl funciona la física y la química», y yo añadiría que lo que también funciona

con el canciller es la biología molecular. Precisamente de eso es de lo que espero convencerles en los próximos minutos.

Pero antes de retomar el asunto, me gustaría hacer una digresión retrospectiva, porque entiendo que no está de más echar la vista atrás para entender la coyuntura en que se encuentra la especie humana ahora mismo. En la Prehistoria, nosotros, como especie animal, estábamos adaptados a un régimen de vida típicamente propio, simplificando un poco la cuestión, de los cazadores-recolectores, y en ese régimen hemos vivido durante miles de milenios. En cambio, como agricultores, apenas llevamos 10 milenios, lo que, en la evolución global de cualquier especie, es un suspiro, no hay tiempo para un total desarrollo. Por tanto, nuestra fisiología y nuestra genética realmente están adaptadas a la primera etapa, a la vida antes de inventar la agricultura, y de ahí se derivan parte de nuestros problemas actuales.

Para hacernos una idea de cómo podía ser esa dieta cazadora, evidentemente tendremos que mezclar el uso de nuestra imaginación con la observación de algunas poblaciones humanas que hoy día perviven con un régimen alimenticio que, más o menos, corresponde al que debimos de tener en esos primeros milenios. En concreto, me estoy refiriendo a una de las poblaciones que vive en el desierto de Kalahari, que aún vive como cazadora-recolectora aunque sus hábitos estén un poco perturbados. Hacia la mitad del siglo XX, en los años 60, fue estudiada por un grupo de la Universidad de Harvard que decidió no ir a vivir con ellos, sino entrar de vez en cuando y analizar su *modus vivendi*, para no alterar su ritmo vital. Y la verdad es que algunas de sus conclusiones son dignas de mención. Su dieta, por ejemplo, es muy variada; no tanto en relación con el tipo de menú -lo que nosotros conocemos por menú degustación- como con la diversidad alimenticia de un día para otro. Efectivamente, a lo largo del año, comen de todo, incluso en un periodo de hambre no demasiado extrema al final de la estación seca. Además, en contra de lo que pueda pensarse, es una dieta básicamente vegetal; dos tercios de ésta son nueces, granos, semillas, etc., ya que, así, como trashumantes que son, los habitantes pueden transportar un alimento de alto valor calórico y muy poco peso. Sin embargo, no hay forma de conservar la caza, por lo cual, es consumida en el acto, a modo de festín, y compartida entre todos los miembros de la población.

Si uno examina los datos de estos estudios, comprueba que su salud es bastante buena. No hay obesidad, no hay hipertensión, no hay, por tanto, colesterol alto; de hecho, éste disminuye con la edad, algo que no nos ocurre a los que estamos aquí presentes. Tampoco hay caries dental y la esperanza de vida, para que se hagan una idea, aproximadamente es la que había en Escocia a finales del siglo XIX; es decir, no tan larga como la actual, pero de una duración considerable. Quizá eso dé una imagen demasiado idílica de ese periodo; no obstante, debieron ocurrir otras cosas que pueden desmitificar esta idea. Por ejemplo, que esta dieta fue extraordinariamente hostil en sus comienzos. Este pueblo tuvo que aprender a superar la presencia de sustancias tóxicas, inhibitorias y antinutritivas en aquellas especies vegetales y animales que usaba como alimentos.

El problema es que la única dieta natural que ha tenido la especie humana ha sido ésta, y por natural no debemos entender 'inocuo'; la toxina botulínica, la de la salmonella, es natural, y naturales son, también, muchos componentes de algunos alimentos que están de rabiosa actualidad ¿O acaso no saben que el famoso perejil de Arguiñano tiene sustancias que, de conocerlas, nadie las comería? Lo que quiero decir con esto es que los alimentos que acabó consumiendo la especie humana no estaban allí para alimentarla, sino que fue ella la que tuvo que aprender a transformarlos. Y de este aprendizaje, surgieron inventos como el fuego, la posterior cocción o el tratamiento térmico, en general, para destruir algunas de las sustancias adversas. Así, una papa silvestre tiene hasta un gramo más de alcaloide tóxico por kilo que la cultivada, a la que, cuando fue domesticada hace 10.000 años, se le redujo la cantidad de dicha sustancia. Es decir, que natural no es sinónimo de 'inocuo', lo mismo que sintético no es sinónimo de 'peligroso'.

Con respecto a la agricultura, podemos afirmar que la inventa Eva al lado de su "manzana", Adán. Ésta sí que es la más vieja profesión del mundo, y no la que algunos creen. Los ingenieros agrónomos tenemos de patrono a San Isidro, pero perfectamente podríamos haberla tenido a ella como patrona. Sea como fuere, la agricultura supone un cambio bastante importante en la dieta. Por un lado, se pasa a depender de una cosecha principal, de un grano básico -el arroz, en Oriente; el trigo, en Oriente Próximo; el maíz, en América-, de tal modo que es posible alimentar a más personas por unidad de superficie; pero, por otro lado, la alimentación goza de menos variación, al menos en los momentos iniciales. De hecho, algunos datos arqueológicos recientes demuestran su influencia en la genética; los restos de agricultores primitivos permiten comprobar que los hombres de aquella segunda etapa tenían una osamenta más defectuosa que la anterior, una menor estatura, etc. Por supuesto, no es cuestión de creérselo a pie juntillas; los arqueólogos tienen que lidiar con unos datos de difícil interpretación y siempre resulta complicado extraer conclusiones definitivas. Ahora bien, sí es cierto que la agricultura agota la diversidad de la dieta; al depender de un grano básico, aumentan las probabilidades de practicar una dieta sesgada, en la que se den carencias de algunos minerales o vitaminas. Esto, unido al sedentarismo al que contribuye el poder almacenar el grano básico, da lugar a la aparición de la obesidad, y con ella, a la distinción entre pobres y ricos, al alcohol como componente de la dieta, producto de fermentación de la cosecha básica, y a las hambres bíblicas, catástrofes que se relatan en la propia Biblia y que se producían cuando fallaba la cosecha principal.

Por otra parte, hay que tener en cuenta que la agricultura es un invento independiente -entonces no había Internet, ni correspondencia escrita, ni revistas científicas-. Tanto en el Oriente lejano, como en Oriente Próximo América u otros lugares del mundo, este nuevo modo nace por inercia, por evolución independiente de las necesidades de nuestra especie, no se copian unos a otros. Eso sí, con las herramientas de la biología molecular actual, es posible constatar que los procesos evolutivos fueron, sin embargo, idénticos, consistieron esencialmente en lo mismo. Efectivamente, las partes alteradas genéticamente para domesticar el trigo, el arroz o el maíz eran las mismas. Según un patrón de la migración démica, la tecnología va expandiéndose con el técnico; es decir, no existe aquello de «ahora vamos a copiar a los

americanos», o «vamos a copiar a los japoneses»: nos traemos al japonés de turno para que lo haga in situ. En este caso, la superpoblación fue causando que los pueblos invadieran otros territorios, sin dejar el original; entonces, la agricultura emigró con ellos. En este sentido, se sabe, por ejemplo, que el Mediterráneo avanza aproximadamente un kilómetro por año durante varios siglos, por lo que hoy nos es posible constatar los gradientes génicos que van desde Oriente Próximo hasta España y el resto de Europa, y concluir que hay una concomitancia entre esos gradientes.

Sin embargo, cuando empiezan los grandes viajes con Colón y posteriores descubridores, se produce la primera gran globalización de los alimentos. Lo que comenzó como un proceso lento de difusión de una tecnología, de pronto, comienza a evolucionar a velocidades vertiginosas. Productos nunca vistos con anterioridad aparecen en nuestras mesas; el trigo va hacia América y nosotros recibimos una serie de especies comestibles a cambio: pimiento, patata, tomate y muchos otros alimentos que podría citar. Por tanto, ninguno de los ingredientes que hoy consideramos nuestros platos nacionales, ni el gazpacho, la paella, el pan tomaca o la tortilla de patata, fueron degustados en tiempos del Cid. Es decir, forman parte de nuestras costumbres alimenticias desde anteaer, por decirlo de alguna manera.

Curiosamente, el uso del pimiento se extendió casi por una coincidencia que hoy llamaríamos «truco de marketing». Entonces no existía nada parecido, salvo la pimienta, así que se aceptó sin grandes reticencias. Algo que no ocurrió, sin embargo, con la patata. En Alemania, por ejemplo, no se quería comer patata ni de casualidad. Se tardó más de tres siglos en introducirla en el Viejo Continente, y quienes ya la comían lo hacían subrepticamente, porque se corrió la voz de que era afrodisíaca -en Shakespeare hay muchas alusiones a tal hecho- y, en algunos sitios como Bretaña, de que producía la lepra. Tantas eran las reticencias que incluso durante la hambruna provocada por la Guerra de los Siete Años, cuando Federico El Grande decidió socorrer a la población con varios carretones de patatas, la gente se negó a comerlas, y tuvo que sacar las bayonetas para obligarles a alimentarse. De hecho, el tubérculo sólo se les daba a los prisioneros, que no lo querían tomar porque pensaban que no podía ser bueno si lo comían ellos. Sólo uno de esos prisioneros lo aceptó. Se llamaba, estoy seguro de que les sonará, Parmentier y era un boticario militar que, cuando fue a la cárcel y le dieron patatas, no puso remilgos e incluso emprendió una campaña para que aceptaran tal alimento a su vuelta a Francia. Hizo aquello de convencer al Rey de que comiera patatas el día de su santo, patatas a la parmentier, y a la Reina, le puso unas flores de patatas, costumbre que, por supuesto, no ha perdurado porque hay flores mucho más atractivas para ese fin. Les aseguró que estaba inventando el pan de los pobres, y así fue: cuando los pobres vieron que el Rey comía patatas, cambiaron de opinión, pensaron que no debían ser tan malas. Los científicos también lo hicieron cuando probaron su guiso de patata.

Con respecto al tomate, parece que se aceptó en Italia y en España; enseguida se vio que estaba muy bueno con sal y con aceite. No obstante, en muchos países se consideró tóxico hasta entrado el siglo XX. Vino de América a Europa, y posteriormente, de nuestro continente a Norteamérica. Allí,

concretamente en Nueva York, a mediados del XIX, estaba prohibido. Le llamaban «melocotón de lobo», y tal era la animadversión hacia este alimento que un coronel norteamericano repartió pasquines por toda la ciudad y convocó al pueblo de Salem, el de las brujas, en las escaleras de los juzgados para que le vieran morir tras ingerir un saquete de tomates. Contrató a una banda de música para que tocara marchas fúnebres y, ante unos 8.000 americanos, se zampó el dichoso saco. Evidentemente, no se murió, así que hizo una declaración solemne: el tomate sería una de las hortalizas del futuro. Y ni qué decir tiene que acertó plenamente.

En fin, que en el siglo XVIII las cosechas viajaron de Asia a Europa y de aquí al continente americano. Entonces ya se generalizó el repertorio de alimentos y así continua en nuestros días. La verdad es que no se prevé un cambio sustancial para el futuro, por mucho que nos amenacen con que lo que comamos dentro de 10 años no se va a parecer en nada a lo actual. Apuesto lo que quieran a que en Bilbao se seguirán tomando los mismos chuletones y la misma merluza de ahora. Estoy seguro de que no habrá innovaciones porque no hay necesidad de ello. Si algo marca el siglo XX, sobre todo la segunda mitad, es la extraordinaria oferta alimentaria, nunca conocida con anterioridad en la historia de la humanidad, que la introducción generalizada de los métodos de conservación, de transportes rápidos, etc., han provocado. Jamás hemos tenido un repertorio tan amplio, tan variado, de alimentos, tanto si éstos están de temporada como si no lo están. Además, dicha segunda mitad se caracteriza por otra novedad, como lo es el hecho de que se puedan transportar frutas en buen estado desde el sur de Chile a cualquier mercado europeo, sea éste Berlín, Madrid o Bilbao, en cualquier época del año. Recuerdo que en mi niñez no había frigorífico en las casas. El primero que lo tuvo fue el vecino de arriba, y le dio tanta importancia que lo ubicó en el comedor, al lado de la mesa del comedor. Era un Westinghouse, y aquello parecía la Guerra de las Galaxias.

Asimismo, esta última mitad del siglo pasado, éste que ya ha terminado, también se caracteriza, en contra de las predicciones expertas, que pensaban que no nos íbamos a seguir escapando de la maldición malthusiana del crecimiento masivo de población y de la consiguiente escasez de alimentos, por la llamada Revolución Verde, por el uso de nuevos recursos para asegurar la producción alimenticia. Por citar algún ejemplo, en la India, hace 30 ó 40 años, se producían del orden de 11 millones de toneladas de trigo; pues bien, hoy día se ha pasado a producir 75 millones de toneladas. Esa diferencia supone las calorías anuales de 400 millones de personas. Además, también en contra de lo que se dice con mucha frivolidad, una fracción del trigo exportable se puede almacenar, con lo que acaba comiéndolo alguien que no lo hubiera consumido si no se hubiera producido. Ya sabemos que la sociedad india no es precisamente un modelo de distribución, y desde luego, no hay que idealizar la repartición de este alimento, pero hay que reconocerle sus méritos. Bien es cierto que esto de la Revolución Verde ha traído consigo algunas consecuencias no muy positivas; ahora bien, en principio, ningún cambio tan radical puede ocurrir sin que tengan lugar otra serie de cambios concomitantes más o menos favorables, dependiendo de los lugares a los que afecten. Por eso, quizá, es un logro no sólo no reconocido, sino también difamado.

No obstante, los alimentos disponibles per capita han aumentado, en las últimas décadas, en todas las regiones del mundo, con excepción del África subsahariana, por una mezcla de circunstancias que no vienen al caso ¿Cuáles son las consecuencias cuya existencia acabo de mencionar? Una de ellas, importantísima, es que la dieta, en general, es más equilibrada. Otra es que hay menos escasez, aunque todavía haya personas, muchas, soy consciente de ello, que pasan hambre; personas que viven en sitios en los que la barrera que separa al hambriento de su sustento es la capacidad adquisitiva. Aun así, tengan en cuenta que el precio internacional de los alimentos básicos es la cuarta parte del de hace 30 años, y eso no es debido más que a los avances técnicos de los que les hablaba antes. Por tanto, la pregunta retórica es: ¿cuántos pasarían hambre si el trigo o el arroz valieran cuatro veces lo que valen ahora?

Pero dejemos estas cuestiones a un lado porque, como ya se lo venía anunciando, me gustaría retomar el asunto de la obesidad como problema acuciante que es. Todos sabemos que es un problema que desencadena toda una suerte de patologías: enfermedades cardiovasculares, diabetes, artrosis diversas, la apnea del sueño, etc. Y si clasificamos a la población teniendo en cuenta la mayor o menor desviación con respecto al peso óptimo, comprobaremos fácilmente que conforme más nos alejamos de éste, mayor es la incidencia de éstas y otras enfermedades. Con ello, no quiero decir que todo obeso tenga que sufrirlas, afortunadamente, no es así; pero si volvemos a la famosa fotografía de Aznar y Kohl, uno puede constatar ciertas evidencias. Por ejemplo, para empezar, con las diferencias físicas entre uno y otro, podemos descartar que sean gemelos univitelinos que han sido adoptados por distintas familias. Lo que ya es más difícil negar es que no tengan en común algunos genes que les predispongan para ser jefes de gobierno de centro-derecha, aunque no sea biológicamente investigable. Y lo que sí que podemos hacer, sin duda alguna, es plantearnos algunas preguntas del tipo de: ¿a qué se debe esa diferencia de tamaños tan marcada? O dicho de otra manera: ¿es más pecador Kohl que Aznar? Creo que ésta es una pregunta clave, porque la propia experiencia advierte de que el obeso se considera una persona pecadora. Además, este tipo de preguntas sí pueden ser contestadas con las herramientas metodológicas de la biología moderna, que experimenta en un animal modelo para ver si es factible lo que luego aplicará a los humanos.

La ciencia de la nutrición, en concreto, fue fundada por Lavoisier y se desarrolló por razones paralelas a lo estrictamente científico. Los secretos de los intercambios del ser humano con el entorno estaban aclarados para finales del siglo XIX, y en la primera mitad del XX, se identificaron y comenzaron a fabricarse todas las vitaminas a golpe de reacción orgánica, gesta científica que termina a mediados de dicho siglo. Así las cosas, comenzada la segunda mitad, la nutrición era una ciencia bastante estabilizada, en la que los pequeños avances realizados no eran muy notables. Bien es cierto que había bastantes estudios de carácter epidemiológico, a partir de los cuales se relacionaban los comportamientos individuales con la aparición de diversas enfermedades y que abonaron el terreno para el descubrimiento de la relación entre el colesterol alto en plasma o las enfermedades cardiovasculares con una

dieta alta en grasas saturadas; sin embargo, el verdadero avance vino hace cinco años. Por medio de la investigación con ratones, se descubre la hormona humana que regula nuestro apetito, y con ella, el proceso complejo de regulación de nuestro peso corporal. Ella fue el hilo del ovillo del que tiramos para desenmarañar diversas ramificaciones; marcó un hito y, en un plano mucho más personal, para mí, supuso poder reivindicar que los que sufríamos de sobrepeso no éramos más pecadores que el resto de la población.

La termodinámica se cumple con el ser humano del mismo modo que con cualquier tipo de máquina que se rija por sus leyes. Lo que ocurre es que, entre nosotros, hay una diversidad de características que propicia una mayor o menor propensión a sufrir la obesidad. En principio, cualquiera de nosotros tenemos un peso relativamente constante; independientemente de que estemos gordos o delgados, nuestro peso apenas varía a lo largo de los meses. De esta relativa estabilidad se encarga nuestro mecanismo biológico, aunque, eso sí, no es el único que influye. Si bien hay un equilibrio entre la ingestión de calorías en forma de alimento y nuestro consumo de éste en condiciones normales, de vez en cuando, los mecanismos de regulación se desestabilizan ante los estímulos externos -como el venir a esta ciudad y poder degustar excelente comida en sus magníficos y numerosos restaurantes-, lo que demuestra que no son muy resistentes. Eso explica que, cada vez más, el punto de regulación se esté moviendo hacia arriba y que, por eso mismo, la cantidad de obesos aumente. Y ante este escandaloso incremento, desde un punto meramente científico, se ha comenzado una verdadera carrera tecnológica para poder identificar todas las piezas que conforman los mecanismos de nuestra alimentación y, ya por cuestiones económicas, el negocio del adelgazamiento se ha puesto de moda -en EE UU, por ejemplo, supone billones de dólares anuales-.

Con todo ello, queda claro que el encontrar tratamiento farmacológico de lo que, en definitiva, es un desarreglo entre una dieta determinada y nuestro consumo, nuestros hábitos vitales, está movido por un incentivo muy grande. Así que no es de extrañar que el laboratorio universitario que descubrió la patente de la hormona reguladora del apetito la vendiera por tres millones a una empresa, tres meses después de su hallazgo. Como tampoco resultó nada raro que el valor en Bolsa de la empresa compradora subiera 120 millones al día siguiente, sin ni siquiera haberla probado con humanos. Pero a pesar del entusiasmo inicial, en cuanto se aplicó a nuestra especie, los resultados no fueron los esperados; se vio que las personas obesas no respondían al tratamiento, aunque los ratones obesos con los que se había experimentado sí respondieron al mismo. En realidad, había detalles que diferenciaban a las dos especies y que no se tuvieron en cuenta, por lo que no fue posible llegar a buen puerto. Todavía hoy se está estudiando el porqué del fracaso, y es de esperar que existan otras ayudas médicas para resolver este problema en casos extremos.

De momento, es obvio que una especie como la nuestra no puede dejar su futuro en manos de la farmacología. Una cosa es que dispongamos de recursos para poner solución a casos urgentes, pero para la mayoría de quienes sufren este mal o pueden llegar a padecerlo, la verdadera clave está



en seguir una dieta inteligente, algo tan sencillo de enunciar como difícil de cumplir. Naturalmente que si nosotros engordamos es porque estamos ingiriendo más calorías de las que consumimos; eso lo entiende cualquiera. Llevamos una vida sedentaria -yo, por ejemplo, para venir aquí, he dejado el coche en la puerta del aeropuerto de Barajas y he llegado hasta el avión por medio de unas cintas transportadoras y, después, de un autobús-; estamos sólo un poquito por encima de las necesidades que tendríamos si estuviéramos en reposos absoluto, y además, existen múltiples tentaciones a nuestro alrededor: supermercados llenos de comida, restaurantes con menú degustación, etc. Así que no es nada fácil cuidarse hoy en día.

Por otra parte, la propensión a engordar varía de una persona a otra no sólo según cuestiones tan subjetivas como los hábitos más inmediatos -la manera de estar sentado, el tener o no automóvil, por ejemplo- o el temperamento, sino también según la constitución genética de cada cual. Por supuesto que eso no quiere decir que nosotros seamos obesos porque nuestra genética nos hace ser así; lo que en realidad determina el factor genético es nuestra mayor o menor vulnerabilidad ante un determinado régimen de vida. Toda persona que se lo proponga puede alcanzar un peso corporal óptimo, lo que ocurre es que a unos les cuesta más trabajo que a otros, sobre todo en determinados ambientes -y aquí entra, de nuevo, el entorno-; todos conocemos gente que se mueve en nuestro círculo de amistades más o menos lejanas a la que, de pronto, la eligen senador, alcalde, rector, etc., y engorda ¿A qué se debe? A que son cargos de despacho con muchísimas comidas de trabajo, por ejemplo. Es decir, a la predisposición genética se une el inevitable factor ambiental, que es un verdadero lastre. Y por mucho que uno se levante una buena mañana, se vea gordo y decida acudir al primero que ha montado un chiringuito desde el que propone métodos milagrosos de adelgazamiento, no hay más cera que la que arde. Eso de tomar pomelos a las siete de la mañana, en ayunas, y luego rezar o hacer no sé qué cosas no sirve de nada.

El problema de todo esto es que la inmensa mayoría de nosotros no tiene ni idea de cuánto vale en calorías cada cosa que comemos. Tampoco es que la cuestión esté resuelta sabiéndolo, pero si somos conscientes de con qué nos alimentamos, podremos, al menos, comenzar a resolver el problema. Además, es muy fácil; si sabemos cuánto cuesta un kilo de garbanzos, ¿por qué no saber cuántas calorías tiene? Así, calculando, más o menos, las calorías del conjunto de alimentos que solemos consumir, cada uno puede organizarse su propia dieta. Ésa será la dieta inteligente, la que se base en aquellas cosas que nos gusta comer, en las recetas tradicionales. Porque no hay ningún alimento malo, de lo que se trata es de administrarlo sabiamente y de -esto también es fundamental- aumentar un poquito nuestro gasto diario para conseguir productos con un cierto nivel de calidad.

Por otro lado, en cuanto a ejercicio físico se refiere, la manera más adecuada de adelgazar nunca será el meterse palizas jugando a lo que sea durante una hora semanal. Así, se puede estar más ágil, en el mejor de los casos, pero, con mucha frecuencia, el riesgo de que tengamos algún accidente por falta de entrenamiento también es mayor. Por tanto, hay que adoptar un nivel de actividad física distinto del que tenemos. Andar tan sólo media hora diaria todo

el año supone entre siete y quince kilos de margen; es decir, se puede comer el equivalente a dicho peso, una cosa nada desdeñable. Lo que tiene que quedarles claro es que es imposible adelgazar de un día para otro; un kilo de tejido adiposo ya no es de esos primeros que se pierden con tanta facilidad. Y precisamente ésa es la razón por la que se forran los negocios de adelgazamiento: porque "ayudan" a perder esos primeros kilitos que, casi, casi, bajan solos. Luego es cuando viene lo peliagudo; cada kilo son unas 7.000 calorías, lo que supone correr una hora diaria durante 14 días, algo de lo que la mayor parte de las personas que sufren sobrepeso no son capaces. Ahora bien, sí puedo, como ya he dicho, andar entre media hora y 40 minutos diarios a un paso que, sin ser atlético, marque un buen ritmo.

Así que, cuando les hablo de «dieta inteligente», les hablo de una dieta lo más variada posible, para que no haya carencias, de una dieta que se puede organizar sin hacer grandes estudios de bioquímica, sin grandes conocimientos de nutrición; tan sólo llevando la "contabilidad" de las calorías que consumimos. Todo consiste en cambiar de dieta para toda nuestra vida -no en seguir una dieta de adelgazamiento- tratando de controlar la dos o tres cosas por las cuales uno es más proclive a engordar, aquellos alimentos más ricos en grasas. Nunca hay que subestimar, por ejemplo, las calorías que hay en la cerveza, que son tantas como las de la leche pero mucho menos notorias -no es lo mismo tomarse tres litros de cerveza que de leche. Con esta última, casi no necesitaría ninguna caloría, si no fuera porque necesita otros nutrientes-. O las del mismo gazpacho. Un gazpacho como el que se hacía tradicionalmente son 2.000 calorías por litro, que sería más de lo que necesita una persona al día si se tomara dicho litro ¿Qué hacer? Medir el aceite y poner la mitad de lo habitual; así, tendremos la mitad calórica, unas 1000 calorías. Ustedes me dirán que, entonces, no estará tan bueno, y sí, quizá tengan razón, pero les aseguro que a los tres días nadie se acuerda de que había un gazpacho con más aceite que a uno le gustaba más. Y si, por último, en vez de migarlo, como yo hacía -cogía un pan grande y el cuenco de gazpacho, y lo iba migando, comiendo, migando, comiendo, hasta que no quedaba ni pan ni gazpacho-, se le ponen cuadraditos de pepino, pimientos y cebolla, el volumen y, por tanto, las calorías, disminuirán considerablemente. Además, tendrá otra ventaja: si uno ha puesto pepino, se acordará de que ha comido gazpacho el resto del día. Muchas gracias.