

GRAMSCI: Dieta Caribe y contrahegemonía (III)

Cuando lanzaron el eslogan de una conocida marca de papas fritas: “a que no puedes comer sólo una”, sus creadores sí sabían de lo que estaban hablando. Estaban proclamando su intento de eliminar los frenos de nuestros apetitos, regidos por precisos y delicados mecanismos biológicos para sujetarlos a su sistema y protocolos de venta. Una vez alterados aquellos, en nuestra sociedad, empezamos a pasarnos los altos que habían existido por siglos. Estos genios del mal (el talento sin probidad es un azote) encontraron la mejor manera de unir azúcar, sal y grasa para lograr que la palabra “suficiente” dejara de significar algo en nuestro organismo.

De acuerdo con el Dr. Stephan Guyenet, de la Universidad de Washington: “La comida afecta varias partes del cerebro, incluyendo las regiones asociadas con la recompensa. Estimulando



esas regiones directamente puedes tener un impacto profundo en las preferencias alimenticias y la grasa corporal. Lo que buscan los productores es maximizar la recompensa”. Y lo lograron.

La pregunta que surge es: ¿cómo podemos contrarrestar esta corriente de pensamiento hegemónica de la “industria alimenticia”? ¿Cómo debería ser el movimiento contrahegemónico, de protesta, contra este estado de cosas?

La campaña de desinformación que por más de sesenta años (estimamos que desde los años 50 del siglo pasado) ha impregnado nuestra mente ha sido demasiado intensa, y de alguna forma todos somos adictos a estos “alimentos” que nos ofrecen una falsa recompensa y no nutren nuestro cuerpo. Para intentar una nueva filosofía de la alimentación debemos ser fieles a un principio que desde estas páginas hemos pregonado: El progreso se logra a través del estudio de la biología evolutiva, mediante el respaldo



de la ciencia y el análisis de las experiencias personales (Progreso = Biología Evolutiva + Respaldo Científico + Experiencia Personal).

Podríamos dividir la historia de la alimentación humana en tres etapas: 1. Etapa de cazadores – recolectores. 2. Etapa de agricultores – ganaderos. 3. Etapa de trabajadores.

La primera etapa comienza desde hace cinco mil años, cuando el hombre se separó del resto de los primates, y obtenía su alimento de lo que cazaba, pescaba y recogía de la naturaleza. La segunda desde hace diez mil años, a partir del momento en que el ser humano domesticó animales y controló el

ciclo de vida de algunas plantas; y la tercera y última de hace poco menos de doscientos años, con la Revolución Industrial. Si hablamos de porcentajes, la alimentación industrializada tiene apenas entre nosotros menos del 0,0001 % del tiempo que el hombre ha caminado sobre la tierra. ¡Y qué daño ha causado!

Los antropólogos han determinado que nuestros antepasados cazadores y recolectores eran más altos, con huesos más fuertes y con menos caries que nuestros antepasados agricultores. La primera imagen que se me viene a la mente es la de las esculturas del artista Alejandro Colina, cuya representación

del cacique Tiuna y de la diosa María Lionza son un compendio de perfección física, con gran tonicidad muscular y equilibrio en las proporciones. La descripción que hacen los conquistadores en sus crónicas acerca de Guaicaipuro y Tamanaco van por el mismo camino: individuos altos, atléticos, de gran fortaleza física y de ¡dentadura perfecta!

Como resultado de estos datos, podemos concluir que los conquistadores españoles (ya inmersos en la cultura alimentaria ganadera agricultora) eran inferiores físicamente a nuestros antepasados aborígenes. ¡Esta es una información que no se ha difundido como se debe! Y la veracidad de este aserto se confirmará en la Guerra de Independencia, con la aparición de los llaneros y su “dieta caribe”, basada en la cacería y recolección, complementada con productos agrícolas y pecuarios. Podría decirse que la América quedó liberada de sus cadenas gracias a guerreros que comían topocho, yuca, pescado y carne, y bebiendo mucha agua de papelón con limón. Quizás el maestro Colina no se tomó muchas licencias para realizar sus obras, y nuestros Tiuna y María Lionza no tenían nada que envidiarle a los Hércules o Palas Atenea de Fidias.