El grado de transformación de un alimento aumenta las posibilidades de padecer enfermedades crónicas

Ehécatl Cabrera

25 de abril de 2019

Maltrato de animales, pérdida de biodiversidad, cambio climático y deterioro de tradiciones locales: consecuencias del sistema alimentario basado en ultra transformados

Los culpables de la proliferación de enfermedades endémicas en Francia, como la obesidad, la diabetes tipo 2, y ciertos tipos de cáncer, son los alimentos ultra transformados que invaden los supermercados desde los años 80, y representan hasta el 80 por ciento de los productos empaquetados. Estos alimentos son diseñados en los centros de investigación y desarrollo de las grandes empresas agroalimentarias, con el objetivo de fabricar productos que parecen y tienen el gusto de alimentos pero que no son alimentos, expresó Gilberto Giménez, investigador del Instituto de Investigaciones Sociales de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Estas conclusiones se desprenden del trabajo de Anthony Fardet, investigador del Instituto Nacional de la Investigación Agronómica de Francia, que en su libro *Halte aux aliments ultra transformés! mangeons vrai (¡Alto a los alimentos ultraprocesados! comamos de verdad) (2017)* analiza el vínculo entre el pensamiento reduccionista, el consumo de alimentos ultraprocesados y el auge de las enfermedades crónicas, señaló Giménez, y agregó que, el trabajo de Ferdet logró que la Asamblea Nacional Francesa, estableciera una comisión de consulta sobre alimentación industrial a inicios de 2018.

Reduccionismo en alimentación

Según Ferdet, la actual perspectiva occidental en materia de nutrición es reduccionista, ya que trata de explicar sistemas enteros en términos de la suma de sus partes aisladas. Este enfoque se remonta a las propuestas de René Descartes de mediados del siglo XIX, época en la que se descubren y cuantifican los nutrientes de los alimentos hasta la década de los años 50 del siglo XX, explicó Giménez.

Desde la década del 60 y hasta los años 90 se distingue un cambio de era de esta perspectiva, en la que los gobiernos evalúan los componentes alimenticios que los ciudadanos debe consumir o evitar. Posteriormente, a partir de 1995 se inaugura una nueva era del enfoque reduccionista de nutrición, encabezada por las grandes compañías agroalimentarias que producen alimentos-medicamentos, mediante el fraccionamiento de alimentos naturales que posteriormente son refinados, señaló Giménez.

Holismo en alimentación

Para Ferdet, las actuales guías y recomendaciones de nutrición, que se basan en la perspectiva reduccionista al considerar solamente nutrientes y calorías, no funcionan. Se requiere adoptar un enfoque holístico, otra manera para explicar

un fenómeno como un conjunto indivisible, no definido por la simple suma de sus partes, afirmó Giménez.

Desde este enfoque, los sistemas naturales y sus propiedades deberían verse como enteros, no como una colección de partes, por eso, el todo de un alimento (su matriz) es mayor que sus componentes aislados, afirmó Giménez, y resaltó que una de las principales contribuciones de Ferdet es la noción de *efecto matriz*, que se refiere a la *integralidad* de los alimentos, la cual interviene en la velocidad y el grado de liberación de los nutrientes en el organismo.

Asimismo, la masticación (necesaria en el consumo de alimentos poco procesados) es muy importante para estimular nuestro mecanismo de saciedad, además, la composición forma parte del potencial de salud de un alimento, explicó el investigador.

Alternativa a los alimentos ultra transformados

Cuanto más transformación de un alimento, aumenta su índice glusemico y genera menor saciedad en el consumidor, según Ferdet, a mayor grado de transformación es mayor el peligro de padecer enfermedades crónicas. Asimismo, el proceso de fabricación, distribución y consumo de los alimentos ultra transformados implica maltrato de animales, pérdida de biodiversidad, cambio climático y deterioro de la vida social y las tradiciones locales, señaló Giménez.

Como alternativa a este problema, Ferdet recomienda implementar un criterio de alimentación basado en el consumo de alimentos vegetales, verdaderos y variados; 85 por ciento de productos vegetales mínimos y un máximo de 15 por ciento de productos animales; Preferir los alimentos naturales no transformados (verdaderos), tanto para alimentos de origen vegetal como animal, ya que cuando hay mas de 5 nutrientes y aditivos se consideran ultra transformados; y consumir alimentos diversos, comer variado de diferentes especies botánicas y productos locales y de temporada, ya que es muy importante la interacción entre diferentes tipos de nutrientes.

La conferencia de Gilberto Giménez se llevó a cabo el 12 de abril de 2019 en el marco del seminario *Cultura y Representaciones Sociales*, coordinado por el mismo investigador, y Jorge A. González y Tommaso Gravante, investigadores del Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades de la UNAM.

El video del evento se puede consultar en el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=jr7MorlCqzM

Resonancias
Blog del Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM
https://iis.unam.mx/blog

Contacto
Lic. Miriam Aguilar
Coordinadora de Difusión del IIS-UNAM
Correo: difusión.iis@unam.mx
Tel. 5622 7390

/iis-unam @IISUNAM /user/canaliisunam