

INTRODUCCIÓN

Persiguiendo la comida  
nos hicimos *Homo sapiens*



¿Por qué comemos lo que comemos? ¿Qué consecuencias tiene lo que comemos?  
¿Cómo debería ser nuestra comida?

Esto no es una historia de la comida, tampoco un tratado de alimentación. Aunque tiene bastante de ambos. En esencia, este libro es una extensa, coral y algo enredada respuesta a esas tres cuestiones trascendentales. Una respuesta que, al contrario de lo que ocurre con el resto de los animales que actúan de acuerdo a su biología y que están condicionados por el entorno natural, en los seres humanos conlleva múltiples enfoques y ángulos que te arrastran de un lugar a otro y resulta fácil que uno acabe enredándose. Una complejidad derivada de nuestra condición de omnívoros, agrandada por los frutos de nuestra notable inteligencia y tecnología. De hecho, somos la única especie que ha alterado las reglas de juego naturales, el único animal que ha roto con sus barreras innatas y que no tiene a la biología como principal estímulo evolutivo, sino a los avances tecnológicos y sociales. En virtud de estos logros hemos podido superar limitaciones físicas y adaptarnos a entornos medioambientales adversos. Y todo ello a pesar de que en lo sustancial mantenemos las mismas morfología y fisiología que teníamos hace muchísimo tiempo. En realidad, los cambios principales que hemos sufrido desde que dejamos las cavernas han sido técnicos y culturales. Como consecuencia, la dieta humana se sitúa en la línea divisoria entre la biología y la cultura, en la frontera imprecisa entre la naturaleza y la técnica.

Dada nuestra singular posición de animales omnívoros e inteligentes (capaces de alterar la cadena alimenticia), podemos comer multitud de alimentos (una enorme variedad, ampliada además por la industria alimentaria), mas nadie ignora que aunque todos sean potencialmente aptos los hay más apropiados y menos indicados, más saludables y menos. Numerosísimos son los estudios científicos que relacionan unos u otros alimentos (o compuestos nutritivos o dietas) con una buena salud o, al contrario, con diferentes enfermedades. Este panorama tan tupido y enmarañado hace que no sea nada fácil orientarse en asuntos alimenticios, al igual que ocurre en un bosque tropical. Así las cosas, sucede que para guiarnos sobre lo que debemos comer, o bien para explicar por qué comemos unas cosas y no otras, o para determinar cuál es el tipo de alimentación más adecuada para los seres humanos, a menudo tomamos como referencia las costumbres culinarias o las últimas investigaciones, tendencias o recomendaciones sanitarias. Pero eso es perderse entre las ramas y aplicar una mirada corta. Ante todo, las explicaciones hay que buscarlas en las raíces, en los comienzos, sobre todo en dos momentos clave: en el periodo evolutivo en el que se formó nuestro diseño biológico y en la llamada «revolución neolítica», cuando dejamos de ser un elemento pasivo más del engranaje natural y pasamos de vivir y depender de los alimentos silvestres —obtenidos mediante la recolección y

la caza— a tomar la iniciativa e intervenir en el entorno para producir la comida a voluntad por medio de la agricultura y la ganadería, y a transformarla gracias al calor del fuego. Este es el motivo de que el grueso del libro (dos de las tres partes que lo componen) esté dedicado a la prehistoria.

La primera parte se centra en nuestros orígenes como especie inteligente, en analizar de dónde venimos. Y lo hace recorriendo los eslabones evolutivos que culminaron en el *Homo sapiens*. También recoge diversos aspectos afines a la biología y a la cadena alimentaria natural. Es a partir de estos datos que podemos conocer cuál es nuestra esencia o diseño biológico y cuál es el lugar que ocupamos en la cadena alimentaria o, dicho de otro modo, qué clase de criatura somos y qué tipo de alimentación nos corresponde. Durante este larguísimo periodo inicial, marcado por los condicionantes biológicos, el ser humano todavía formaba (y se sentía) parte del entorno natural, un eslabón más del ecosistema, y estaba obligado a competir por los cambiantes e inseguros recursos de un mundo salvaje e inclemente. Aún no había empezado a tratar de dominarlo, de transformarlo en su beneficio valiéndose de la inteligencia y de la técnica.

La segunda parte recoge los dos descubrimientos más trascendentales para la alimentación y la historia humanas, los que iniciaron y marcaron la dieta y la senda del mundo moderno, los que más han cambiado nuestra forma de comer y de vivir. Sin ellos, posiblemente, aún seguiríamos llevando una vida primitiva y nómada de cazadores-recolectores. Sin estos inventos el mundo sería muy diferente: más salvaje y despoblado (y por descontado, la inmensa mayoría de nosotros no estaríamos aquí). Me refiero al dominio del fuego y a la invención de la agricultura y la ganadería. Las dos conquistas más destacadas y cruciales de la historia de la humanidad y que supusieron la separación simbólica del mundo de los seres vivos en dos grupos: de un lado quedaron los hombres, de otro los demás animales.

El dominio del fuego alteró la manera de alimentarnos (al permitir la cocción y con ella el nacimiento de la cocina y de la gastronomía), de fabricar herramientas (pensemos en la cerámica y la fundición de metales), de protegernos de los animales enemigos, de luchar contra el frío, de alargar los días, incluso nos ayudó a enriquecer el lenguaje. La invención de la agricultura, en cambio, no solo cambió el paisaje, multiplicó la disponibilidad de comida y modificó radicalmente el tipo de alimentación (que pasó a basarse en los cereales), también cambió la forma humana de ver y de estar en el mundo, de relacionarnos con él. Los primeros agricultores y ganaderos se quedarían boquiabiertos y maravillados si pudieran conocer la infinidad de consecuencias que trajo consigo su inocente invento. El nuevo sistema de producción de alimentos marcó un punto de inflexión en el devenir de la humanidad y del planeta, y desencadenó —cual efecto mariposa— un torbellino de magnitudes enormes. Tras la aparición de la agricultura, el mundo salvaje de los cazadores-recolectores fue gradualmente sustituido por otro domesticado y humanizado (hecho a la medida del hombre), culturizado (literalmente, el término «cultura» significa y hace referencia a la labor de trabajar la tierra, de cultivar los campos y, por extensión, a todo logro nacido

del ingenio de los hombres) y civilizado (la agricultura propició el origen de las ciudades, *civitas* en latín, de donde procede la palabra «civilización», que en un principio hacía referencia a la vida urbana en contraposición a la vida campestre tenida como propia de gentes asilvestradas y primitivas). La revolución neolítica, en fin, condujo a la aparición de grandes ciudades e imperios y de sociedades cada vez más desarrolladas y complejas, hasta desembocar finalmente en la actual era tecnológica e industrial.

Ahora bien, con cada invento, con cada avance tecnológico, se incrementaba un poco más la ambición humana, el deseo de imponernos a la naturaleza y el afán por utilizarla y explotarla a nuestro antojo y beneficio. Un afán que (muy posiblemente) se remonta a los primeros estadios evolutivos, cuando algunos de nuestros antepasados ganaron ampliamente en inteligencia y empezaron a matar con más frecuencia que a ser matados y a devorar de manera más rutinaria que a ser devorados. Una tendencia que se aceleró el día en que otros antepasados más próximos e inteligentes aprendieron a cultivar y a criar animales, dejando atrás la recolección de plantas silvestres y la caza. Como resultado, hoy la huella humana es visible, en menor o mayor grado, en todos los rincones del planeta. No obstante, lo verdaderamente novedoso (y preocupante) del momento actual es la mayor capacidad de transformar el entorno que hoy poseemos gracias al elevado nivel tecnológico alcanzado. En efecto, si el ritmo al que ahora desaparecen las especies y saqueamos los recursos y contaminamos es más alto que nunca es porque somos capaces de destruir más y más rápido que nuestros antepasados. No porque hayamos cambiado o seamos peores.

Pero, a diferencia de los casos ocurridos en el pasado, y que acabaron con culturas y ecosistemas locales pero sin perjudicar al resto, en el momento presente es el planeta entero el que está en peligro. Los daños infligidos por la moderna sociedad industrial globalizada (cambio climático, sobreexplotación de los recursos naturales, contaminación, destrucción de espacios naturales, etcétera) amenazan con producir un colapso masivo (o, lo que es lo mismo, una forma extrema de derrumbe ecológico, social, económico y político). A este trascendental tema está dedicada la tercera parte del libro, en especial a los peligros que suponen para la salud humana y del medio ambiente el modelo alimentario moderno y el pujante sistema industrial de producción de alimentos basado en los monocultivos intensivos, en el beneficio inmediato, en los fertilizantes y pesticidas, en la motorización del campo, en la ganadería intensiva, en el petróleo.

En apenas dos generaciones se ha producido una convulsión enorme en todo lo relacionado con la comida. A una velocidad vertiginosa (sobre todo pensando en la lentitud en que se producían estos cambios durante toda la historia), se ha pasado de un modelo tradicional sustentado en los mercados locales y la cocina familiar, a un modelo globalizado en el que un puñado de grandes empresas agroalimentarias y establecimientos de comida rápida dirigen nuestros hábitos alimentarios. Este nuevo escenario, sin embargo, choca frontalmente con dos realidades inamovibles. Por una parte, choca con nuestro diseño biológico, que se mantiene casi intacto desde la época prehistórica y que, en consecuencia, no está preparado para la abundan-

cia ni para los alimentos procesados e industrializados que hoy llenan las estanterías de los supermercados —también la oferta de muchos restaurantes—; esta contradicción se encuentra en el origen de no pocas enfermedades. De otro lado, los grandes campos de monocultivo y la explotación intensiva agroganadera topan también con la manera en que funciona la naturaleza por sí sola: ritmos suaves, biodiversidad y equilibrio entre los componentes de la flora y la fauna de cada ecosistema. Así pues, para mantener el artificioso y acelerado sistema productivo actual se necesita cada vez más inversión y tecnología, más dependencia del petróleo, más subvenciones y políticas gubernamentales y, en definitiva, alejarse más y más de la lógica natural con el enorme riesgo que ello supone: agotamiento del suelo, control de plagas, aumento de costes, vulnerabilidad alimenticia, problemas de salud, desigualdades (hambrunas frente a obesidad), sufrimiento animal, etcétera.

Pocas acciones pueden resultar tan efectivas y determinantes para la salud humana y del planeta como que se produjera un gran cambio hacia un modelo de alimentación acorde con nuestro diseño biológico, las tradiciones y la sostenibilidad. Un tipo de alimentación que, entre otras cosas, no esquilme, envenene o perjudique los limitados recursos naturales, y que además apueste por la biodiversidad y los ecosistemas y mercados locales. Un tipo de comida, en fin, que fomente una relación más armónica y respetuosa entre el hombre y el planeta. Todo lo cual, a su vez, pasa por que cada uno de nosotros tome conciencia de su poder como consumidor y actúe de forma responsable, incorporando a la vida cotidiana una serie de gestos y comportamientos adecuados. Propuestas que cierran este libro.