

# Hábitos alimentarios saludables: el reto de una dieta personalizada

LUIS ÁLVAREZ MUNÁRRIZ\*

## RESUMEN

El hábito se puede describir como un modo de conducta en el que se combinan creativamente las dimensiones conscientes e inconscientes de la mente humana. Para comprender de una manera holística el comportamiento alimentario, la categoría "hábito alimentario" debe constituirse en un concepto central. Crear unos hábitos alimentarios saludables es uno de los grandes retos de las ciencias de la alimentación. Una de las vías prometedoras para conseguir este objetivo consiste en el diseño de dietas personalizadas.

## 1. INTRODUCCIÓN

Alimentarse cada día es una necesidad básica de las personas y, por tanto, un universal cultural, pero al que cada cultura imprime su sello específico. Es una cuestión clave para los miembros de cualquier sociedad. En efecto, son muchas las cuestiones que afectan y preocupan a la gente, pero, de entre todas ellas, la alimentación constituye una de las de mayor alcance y significación. Los ciudadanos de las sociedades desarrolladas poseen, por lo general, la educación nutricional suficiente como para poder comprender y valorar el papel tan relevante que tiene la alimentación. Una de sus mayores preocupaciones es cómo crear y configurar unos hábitos alimentarios que contribuyan al pleno desarrollo

\* Universidad de Murcia, Departamento de Filosofía [Área de Antropología Social] (munarriz@um.es).

de su vida. Lo que realmente interesa a las personas sobre su alimentación es saber:

– qué tipo de alimentos pueden comer o deben evitar para poder vivir más años y, sobre todo, con mayor calidad de vida;

– qué hábitos alimentarios son apropiados para prevenir los desequilibrios en el organismo humano que puedan desencadenar una enfermedad y, especialmente, las denominadas "enfermedades de la civilización" (obesidad y diabetes tipo 2, entre otras);

– qué patrón alimentario deben seguir para mantener un cuerpo juvenil y esbelto, ideal estético tanto en mujeres como en varones;

– qué tipo de platos pueden preparar para disfrutar del placer y contento que proporciona la degustación de los alimentos;

– cómo fijar en su estilo de vida unos horarios que les permitan disfrutar del acto de comer en agradable compañía.

Todos estos son objetivos tan relevantes para la gente que no hay ciencia que se precie de serlo y no aspire a contribuir, en un grado u otro, a su realización. De todas maneras, son las ciencias de la alimentación las que, de un modo específico y sistemático, concentran sus investigaciones en analizar, explicar y ofrecer recomendaciones sobre cómo conseguir unos hábitos alimentarios que satisfagan esas aspiraciones.

Los especialistas en este tema son conscientes, o al menos deben serlo, de que abor-

dan un tema complejo para cuya dilucidación se requiere el concurso de numerosas disciplinas –tanto naturales como socioculturales–, lo cual implica la necesidad de romper las barreras entre las disciplinas que conforman el saber científico. La cooperación entre diferentes saberes es una actitud teórica que poco a poco va calando en la conciencia de los investigadores de la alimentación. La razón de esta exigencia es simple: en todos aquellos saberes que tratan el tema de la alimentación podemos encontrar aportaciones válidas, complementarias y, en gran medida, necesarias para diseñar unos hábitos alimentarios saludables para la población.

Es cierto que el desarrollo de las “ciencias de la complejidad” está favoreciendo la tendencia a servirse de los conocimientos y las experiencias de diferentes áreas de conocimiento para establecer conexiones sistémicas en el saber, y poder llegar a soluciones que contribuyan al progreso científico. También es cierto que se reconoce la unicidad y unidad de la especie *homo sapiens*, en la que se disuelve lo biológico y lo cultural. Pero en el saber de nuestros días persisten las dicotomías, y el gran reto que tenemos por delante es partir de una visión unitaria del ser humano. Debe ser la base para construir un marco teórico sólido de carácter holístico que sirva de punto de referencia para proponer ingestas adecuadas y diseñar guías alimentarias que contribuyan a aumentar el bienestar de las personas. Esta es una tarea urgente, ya que, repasando la literatura reciente, podemos constatar la existencia de cambios bruscos en los conceptos científicos sobre la alimentación, así como referencias a dietas mágicas, pirámides alimentarias defectuosas, tablas de composición de alimentos diferentes, y también recomendaciones dietéticas contradictorias sobre alimentos tan fundamentales como el pan, la carne, los embutidos, los lácteos, las legumbres, las bebidas, etcétera.

Una teoría se concreta en la construcción de modelos que tienen como objetivo describir, interpretar, predecir o prescribir (Cobelli y Carson, 2005). Las variables de cualquier modelo se articulan a través de un concepto central. De acuerdo con estas ideas, entiendo que para comprender de una manera holística el tema de la alimentación –tanto de una sociedad concreta como de la humanidad en su conjunto– la categoría “hábitos alimentarios” debe ser el concepto central. Tales hábitos son la base de unos modos de ser y vivir que tienen su origen en la totalidad

situada que somos, y en ellos se combinan creativamente las dimensiones conscientes e inconscientes de la mente humana. Como guías para nuestra alimentación son esquemas de comportamiento en el que convergen los motivos biológicos, sociales y afectivos en una síntesis unitaria. Recuperar y también actualizar la categoría clásica de “hábito alimentario” como concepto unificador es fundamental para las ciencias de la alimentación. Esa recuperación permitiría superar la brecha de naturaleza (impronta genética) y cultura (impronta personal) en torno a la que habitualmente giran las investigaciones que se realizan hoy día en el campo de la alimentación. Conjuguar ambas dimensiones en un modelo que no caiga en la reificación de uno de estos dos aspectos es el reto que afrontamos.

## 2. LA CATEGORÍA CIENTÍFICA “HÁBITOS ALIMENTARIOS”

Si rastreamos la historia del pensamiento, podremos constatar que el término “hábito” constituye una categoría conceptual que se remonta a la filosofía aristotélica y se usa para explicar la conducta de la persona humana. Se desvanece como concepto clave con la aparición del conductismo y la implantación definitiva del cognitivismo. En la actualidad, y partiendo del conocimiento ordinario, son muchos los científicos que han recuperado y centran sus investigaciones en el estudio de los hábitos, tras constatar la enorme fuerza que tienen sobre la conducta humana. Se recuerda la idea de Darwin, según el cual los seres humanos se definen mejor como *creatures of habit* que como *creatures of reason*. Con esta propuesta conectan tendencias recientes en el estudio del comportamiento humano. No conciben el hábito como una matriz estructurante que limita la reflexión y la libertad de acción, sino como una disposición imprescindible en nuestra vida que proporciona consistencia y orden a nuestras actividades diarias y no cierra el paso a la creatividad. De ahí que se recupere como categoría técnica por su potencialidad heurística para comprender la vida diaria de la gente. Y en estas aportaciones nos apoyaremos para actualizar ese concepto clásico en la Antropología de los hábitos alimentarios.

La categoría de “hábitos alimentarios” (*food habits, habitudes alimentaires, Ernährungsgewohnheiten*) ha sido una aportación de la Antro-

pología al campo de la alimentación. El concepto fue introducido y empleado por pioneros de esta rama de la Antropología que partieron del supuesto según el cual la alimentación constituye un elemento esencial de cualquier tipo de sociedad<sup>1</sup>. Tales hábitos se conciben como formas de comportamiento alimentario profundamente arraigadas en las formas de vida de los miembros de una cultura. Los antropólogos se han servido de este concepto para describir una multiplicidad de aspectos del sistema alimentario, como el tipo y el valor simbólico de los alimentos, el número, el lugar y el horario de las comidas diarias y especiales, las normas que rigen su producción, almacenamiento, venta y distribución, las reglas que rigen en la mesa, etc. Es importante subrayar que se trata de una categoría enfocada al “diseño cultural”: proponer una dieta equilibrada, saludable y solidaria (Álvarez Munárriz, 2006). El conocimiento de los factores culturales de la alimentación no tiene solo un valor teórico, sino que es fundamental para la realización efectiva de cualquier modificación de los comportamientos alimentarios de la población. De modo sintético, cabe calificarla como una categoría clave, toda vez que proporciona una explicación causal de los alimentos disponibles que podemos comer y de las maneras en las que debemos hacerlo.

Los hábitos alimentarios son modos de ser, pensar y actuar profundamente grabados en nuestro cuerpo. Remiten a esa actividad alimentaria que discurre sobre la línea divisoria entre naturaleza y cultura, y participa de las dos; a aquella dimensión del consumo alimentario en la que se entrecruzan y disuelven las necesidades fisiológicas y simbólicas del ser humano. Dada su complejidad, no debe extrañar que los hábitos sean, en gran medida, desconocidos para las personas que los practican y que su explicación constituya un reto para los expertos. De ahí la conveniencia de fijar con claridad su naturaleza, su origen y la función que desempeñan en la elección de los alimentos que consumimos.

### 3. LA NATURALEZA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

En una primera aproximación podemos describir los hábitos alimentarios como cualquier

<sup>1</sup> Véase Richards (1932), Mead (1943), Passin y Bennett (1943), Mauss (1968) y Douglas (1977).

comportamiento alimentario rutinario, mecánico o cómodo, y que se repite en el tiempo. Son conductas personales e individualizadas que la mayoría de la gente lleva a cabo una y otra vez, de la misma manera y a menudo en las mismas circunstancias. Engloban un conjunto de reglas de conducta frecuente que gobiernan el comportamiento alimentario y nos ayudan a entender las razones de la selección, la preparación y el consumo de los alimentos que comemos. Nacen de la continuidad o permanencia de una conducta cultural centrada en la comida, las preferencias y aversiones que la orientan y que siempre están regidas por reglas tanto de carácter consciente como inconsciente. Son formas permanentes de conducta alimentaria de los miembros de un grupo social y, además, esquemas heredados, pero también aprendidos por el ser humano, como miembro de una cultura, que se convierten en patrones y rutinas de conducta, reforzadas con la imitación y la repetición; en comportamientos que, a base de repetirlos, se acaban consolidando y automatizando. Constituyen el sistema fundamental por el que orientamos y definimos nuestro comportamiento alimentario. En resumen, los hábitos alimentarios configuran y orientan la conducta alimentaria. Son una parte esencial del estilo de vida de las personas, en la medida en que contribuyen a satisfacer necesidades biológicas y simbólicas fundamentales. Proporcionan lo que más valora, porque necesita, el ser humano: energía, salud y placer.

Los hábitos alimentarios tienen un carácter universal, ya que en todas las culturas se puede constatar la existencia de unos esquemas mentales que orientan de manera rutinaria la elección de los alimentos que se consumen. Pero también son específicos, pues cada cultura les da una forma particular. Así pues, existen constantes que se encuentran en todas las latitudes y en todas las épocas, pero también variaciones importantes según las regiones. Uno de los factores generadores de mayor grado de especificidad es el medio en el que viven las personas. De ahí que uno de los objetivos prioritarios de la investigación antropológica haya consistido en fijar y explicar la relación entre los recursos naturales del medio, su uso como alimentos y las consecuencias no solo nutricionales, sino, sobre todo, socioculturales que implican su distribución y consumo por parte de una determinada población. En todas las poblaciones se selecciona una parte muy pequeña de posibles alimentos y, además, cada cultura prima el consumo de

unos sobre otros, convirtiéndolos en ingredientes esenciales de su dieta, es decir, en alimentos básicos.

Cada sociedad responde de una manera específica a las potencialidades que le ofrece el territorio que habita. En la actualidad, este hecho tiene un alcance global: la extracción de recursos y la emisión de residuos per cápita siguen aumentando a escala planetaria, produciendo un deterioro ecológico sin precedentes. El modo en que los alimentos se producen, se transforman, se distribuyen, se venden, se preparan, se cocinan y se consumen es crucial no solo para el bienestar y la salud de las personas, sino también para la sostenibilidad del medio ambiente. A nivel global se ha producido un cambio sustancial en los hábitos alimentarios que plantea serios problemas a la seguridad alimentaria y a los servicios públicos de salud<sup>2</sup>. Se está superando la capacidad del planeta para suministrar, reponer y absorber. La única manera de poder evitar el colapso ecológico es el cambio de estilo de vida consumista del que formarían parte unos hábitos alimentarios más racionales y solidarios. La gente empieza a concienciarse de que su régimen alimentario no solamente afecta a su cuerpo, sino que también está cambiando y destruyendo el medio. Pero existe un tremendo abismo entre lo que piensa y lo que hace. Cambiar de hábitos alimentarios es una tarea urgente si realmente se quiere dar una respuesta efectiva a lo que se ha dado en llamar la “cuestión alimentaria”: explotar sensatamente los recursos del planeta Tierra, evitar la desigualdad en el acceso y la distribución de los alimentos y crear unos hábitos alimentarios conformes a un uso prudente de los recursos alimentarios que ofrece el medio. La advertencia y la consiguiente recomendación de la “Declaración de Giessen”, respaldada por la Organización Mundial de la Salud, es muy ilustrativa:

“La especie humana ha pasado de un período de la historia en que la ciencia de la nutrición, y la política de alimentación y nutrición, han estado principalmente preocupadas por la salud personal y colectiva y por la explotación, producción y consumo de alimentos y recursos asociados a un nuevo período. Ahora todas las ciencias pertinentes, entre ellas la de la nutrición, deberían estar y estarán principalmente preocupadas por el cultivo, conservación y sustento de todos los recursos humanos, vivos y fisi-

<sup>2</sup> Véase Ericksen (2007) y Wahlqvist (2014).

cos juntos y, por lo tanto, por la salud de la biosfera”<sup>3</sup>.

#### 4. EL ORIGEN DE LOS HáBITOS ALIMENTARIOS

Reflexionar sobre el origen de los hábitos alimentarios es relevante, ya que cualquier intento de proponer una dieta óptima debe tener en cuenta cómo las dietas se han ido configurando a lo largo de la historia de la humanidad. El ser humano del siglo XXI es el resultado de milenios de evolución, y su existencia implica que ha sobrevivido al medio físico adverso del que tenía que extraer la materia y energía necesarias para vivir. En el presente se mantienen y reproducen pautas de comportamiento y preferencias alimentarias de muchas generaciones anteriores; tales pautas son la herencia de una cultura pasada, legatarias de una larga y rica tradición y, por tanto, tienen su propia historia evolutiva. Se afirma que si bien nuestro medio socio-físico y nuestros estilos alimentarios han cambiado sustancialmente, nuestro genoma prácticamente no lo ha hecho. Permanecemos casi idénticos a nuestros lejanos antepasados paleolíticos y, en consecuencia, sus patrones nutricionales tienen relevancia permanente en la configuración de nuestros hábitos alimentarios. En este supuesto se basan algunos científicos cuando proponen que la dieta más saludable para los seres humanos es aquella que ha sido consumida en las primeras etapas de la hominización y humanización. Siguiendo con este argumento, la práctica nutricional debería tener en cuenta las presiones evolutivas relacionadas con la dieta y la nutrición que determinaron la evolución biológica del linaje de los homínidos y, con el tiempo, del *homo sapiens*.

En la comunidad científica suscita cierto consenso la tesis según la cual los hábitos alimentarios actuales se remontan a miles e incluso millones de años de evolución a lo largo de los que se fue diseñando nuestro cuerpo para satisfacer sus necesidades de energía y materia a través de determinado tipo de alimentos. Los patrones alimentarios vigentes en nuestra época serían, pues, el resultado de una prolongada evolución del consumo de alimentos experimentado por la población mundial, cuyo origen se

<sup>3</sup> The Beauman *et al.* (2005) y Cannon (2009).

remontaría a las primeras etapas de la humanidad. Esta corriente de investigación se relaciona con términos como los de “dieta darwiniana”, “medicina evolucionista” o “paleodieta”. Según sus defensores, es cierto que los estilos de vida se han ido modificando desde la sociedad de los cazadores-recolectores, pero también que las capacidades y necesidades de aquellos ancestros se deben tener en cuenta a la hora de proponer una dieta saludable, tratando de aprovechar los posibles beneficios para la salud y de identificar, para intentar evitar, los males de la dieta moderna (Ulijaszek, Mann y Elton, 2012).

Momento clave en el proceso de constitución de la dieta de la especie humana es la aparición de *homo habilis*, productor de pequeñas lascas de borde cortante con las cuales seccionaban carne. El consumo de proteína de origen animal es determinante en la creación de un cerebro más voluminoso y complejo, pero no desplaza el de alimentos de origen vegetal y de insectos. Sobre la demostración de que el *homo sapiens* ya es omnívoro se basa el dilema propuesto por Rozin y explotado mediáticamente por Pollan: podemos comer todo lo que nos ofrece la naturaleza, pero decidir qué alimentos en concreto consumimos nos provoca ansiedad ante el temor de que puedan ser perjudiciales para nuestra salud. Es un dilema que guía las actuales investigaciones sobre la dieta de nuestros ancestros: el miedo a la ingesta de nuevos alimentos y, en consecuencia, a enfermar o morir, frente a la aventura movida por el placer de disfrutar nuevos sabores. Este principio explicaría las adaptaciones genéticas o bioculturales que fundamentan los modos de comer de los animales, los primeros seres humanos y los hábitos alimentarios de los miembros de las sociedades desarrolladas (Armelagos, 2014).

La información relacionada con la evolución de la dieta de nuestra especie suscita mucho interés. Se sigue investigando sobre el cambio que ha sufrido nuestro genoma. Estamos empezando a reconocer la importancia del uso del fuego: cocinar hizo al hombre. Poseemos sofisticadas y potentes técnicas para poder interpretar los restos paleo-antropológicos y arqueológicos. Ahora bien, el registro no es suficientemente completo para llegar a conclusiones fiables y definitivas, y mucho menos para proponer una dieta ideal. Una ojeada a la literatura científica actual permite constatar innumerables afirmaciones especulativas en torno a la mentalidad,

el lenguaje, la conducta y la organización social de nuestros antepasados, basadas en un conjunto limitado y escaso de restos fosilizados de esqueletos, de comida digerida, piedras o partes del cuerpo marcadas, todo ello susceptible de múltiples interpretaciones. El paradigma evolucionista no ofrece datos suficientemente fiables para establecer una dieta que pueda inspirar el diseño de los hábitos alimentarios de la población actual.

“Un creciente cuerpo de datos académicos sugiere que no existe tal cosa como una dieta humana evolucionaria y que las nociones populares de volver a una dieta más fiel a la naturaleza humana son incompatibles con las formas en que los metabolismos y hábitos alimentarios se desarrollan en los seres humanos.... Comprender la naturaleza versátil y generativa de la evolución de la dieta humana proporciona una vía más matizada y productiva para promover la nutrición óptima” (Turner y Thompson, 2013; traducción propia).

En manera alguna debe infraestimarse el interés que puedan tener estas investigaciones. Se puede datar y constatar que existe una discrepancia entre la dieta del Paleolítico y nuestros modernos estilos de vida. Sin embargo, no se puede demostrar que la discrepancia entre nuestros genes de la Edad de Piedra y nuestro actual estilo de vida sea la causa de las denominadas enfermedades de la civilización. Semejante determinismo genético no tendría en cuenta la plasticidad de nuestra constitución corporal y la capacidad creativa de las personas que han ido configurando unos hábitos alimentarios basados en los condicionamientos y las posibilidades que les ofrecían el medio físico y el medio social.

Aquí partimos de una visión dinámica de la naturaleza humana y del supuesto de que la evolución de los hábitos alimentarios ha sido configurada por esa capacidad creativa de las personas que dimana de su mente consciente. Por ello consideramos mucho más fértil enfocar la atención investigadora en los tipos de alimentos producidos y consumidos en las tres grandes fases por las que ha pasado la humanidad: el paleolítico (o la sociedad cazadores-recolectores), el neolítico (o la sociedad agrícola), y la intensificación en la producción de alimentos que surge con la revolución industrial. En estos tres periodos, la selección que hace el hombre de

los alimentos que consume nunca es totalmente natural y fisiológica, sino que está orientada por criterios de orden sociocultural:

“El animal viene al mundo ya completo por sus instintos y tendencias, lo que hace que su mundo sea un mundo ya cerrado porque sus posibilidades están programadas y siempre hará lo que su constitución le permite hacer. No así el hombre, que es mucho más que genes; su estructura instintiva ni está especializada ni viene dirigida a un medio específico. El hombre tiene que cincelar su mundo a golpe de imaginación y, al hacerlo, elabora cultura y se hace a sí mismo” (Lisón, 2014).

El ser humano únicamente aprecia, consume e incorpora a sus hábitos alimentarios productos culturalmente testados. De acuerdo con esta idea, solo cabe enunciar este principio sobre una dieta ideal: consiste en un adecuado porcentaje de alimentos que las diferentes culturas han ido testando a lo largo de las tres etapas de la humanidad, ya que nuestro cuerpo se ha adaptado genéticamente a los alimentos consumidos en estos periodos. Puede parecer un principio tan general y vago que carece de interés científico. Pero posee indudable validez en la medida en que permite eliminar muchos de los mitos que se están generando sobre la dieta ideal. De una parte, implica el rechazo de la dieta paleolítica (también llamada “paleodieta”, “dieta del hombre de las cavernas” o “dieta de la edad de piedra”) que propone consumir de forma exclusiva los alimentos que tomaban nuestros antepasados del Paleolítico. Se sigue discutiendo sobre el tipo de dieta de los cazadores-recolectores, pero de la evidencia fósil disponible no se desprende que su dieta diaria estuviera basada principalmente en alimentos de origen animal, especialmente en sus vísceras. Antes bien, el *Atlas Etnográfico* elaborado por Murdock (1967) muestra la riqueza y diversidad de dietas seguidas por los cazadores-recolectores, configuradas por el medio en que vivían. En todo caso, la dieta que actualmente se aconseja a los deportistas es hiperproteica, desequilibrada, restrictiva y perjudicial para la salud. Tampoco es más salubre la dieta para la inmortalidad propuesta por los componentes de *Initiative 2045*, que excluyen de la alimentación, por ejemplo, la carne y la leche, defendiendo tesis tan escasamente documentadas como la del rechazo a los alimentos procesados industrialmente. Lo

cierto es que nuestro cuerpo se ha adaptado plenamente al consumo de estos alimentos y no se ha demostrado fehacientemente su perjuicio para la salud. Por tanto, no es empíricamente sostenible el principio enunciado por Pollan (2009): “Si procede de una planta puedes comerlo; si lo han fabricado en una planta, no”.

## 5. LA FUNCIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios presentan variadas formas de expresión en forma de tabúes, rituales, costumbres y tradiciones culinarias. Condicionan desde el tamaño adecuado de las porciones hasta el orden en el que los alimentos deben ser consumidos o el tipo de animales que conviene o no conviene comer. Son rutinas que se inscriben en la mente y el cuerpo, facilitando a las personas la toma de decisiones sobre su comida diaria sin necesidad de tener que reflexionar por qué y cómo se come lo que se come. Vistos como esquemas mentales desempeñan una triple función.

En primer lugar, los hábitos alimentarios sirven de guía para la elección cultural de los alimentos que producimos, seleccionamos/compramos, preparamos y consumimos en la comida diaria. Ordenan la selección de los ingredientes que se consideran centrales y de los que se aparten, es decir, la cantidad y calidad de los productos alimentarios incluidos en la ingesta. En mi trabajo de campo sobre la alimentación en la Región de Murcia<sup>4</sup> pude comprobar que la *selección y compra* de aquellos alimentos que diariamente se comen están orientadas por los hábitos alimentarios. “Compramos siempre más o menos lo mismo”, me decía un informante en un gran almacén.

En segundo lugar, los hábitos alimentarios orientan nuestras maneras de comer, es decir, el cuándo y el cómo comemos. Normalmente no comemos solos, sino en compañía de familiares o amigos. En todas las sociedades, la conducta alimentaria responde a reglas alimentarias fijadas por los miembros del grupo. Adquieren la forma de normas ritualizadas que conforman el acto alimentario en todas sus dimensiones: el número de

<sup>4</sup> Véase Álvarez Munárriz (2005).

comidas que se realizan al día, la hora, el lugar y la compañía. En suma: facilitan la *regularidad* en las comidas. En las sociedades tradicionales se mantenía un horario regulado y ajustado al tiempo que marcaba el día y la noche. En el trabajo de campo que realicé en la Región de Murcia me contaba un informante que, en su pueblo, a las 12 de la mañana tocaban las campanas, las mujeres rezaban el ángelus y preparaban la comida, y ese toque marcaba el punto de referencia para dejar de trabajar e ir a comer. Pero en las modernas sociedades se han perdido estos hábitos ancestrales. Las recientes investigaciones sobre el reloj circadiano<sup>5</sup> han señalado la importancia de recuperar esta dimensión de la comensalidad. En las sociedades desarrolladas se ha producido una "crono-disrupción": una alteración relevante del orden temporal interno de los ritmos circadianos fisiológicos y conductuales (Garaulet, 2013). La disrupción de los ritmos circadianos se asocia con el envejecimiento y el desarrollo de diferentes enfermedades como el cáncer, la obesidad, la diabetes, etcétera.

En tercer lugar, los hábitos alimentarios explican el goce corporal que nos proporciona saborear los alimentos que se adecúan a nuestros gustos, es decir, el placer que se alcanza con su satisfacción. Se producen cambios constantes en las maneras de comer, pero siguen siendo reguladas por los actuales hábitos alimentarios, como lo muestran los denominados "alimentos de fusión". Cambian las preferencias, los gustos y los sabores, pero en esencia se mantienen los hábitos alimentarios que llevamos grabados en la mente y el cuerpo. No podemos dejar de ser lo que hemos comido, es decir, somos lo que comemos, como se repite constantemente, pero también comemos lo que somos. Y somos un todo unitario y abierto que, aunque no resulte fácil, puede cambiarse de manera consciente y reflexiva. Esta concepción no encaja con las dicotomías. Hoy está de moda hablar de lo emocional y distinguirlo de lo cognitivo como dos aspectos diferentes de la mente humana. Pero en el campo de la alimentación no es correcto distinguir entre la emoción y el sentimiento de placer que nos produce la degustación de un alimento, por una parte, y el conocimiento de los atributos positivos o negativos de carácter nutricional y sus consecuencias para nuestra

<sup>5</sup> El organismo humano posee un reloj central que genera oscilaciones en periodos de aproximadamente 24 horas. Según los neurocientíficos, se localiza en el núcleo supraquiasmático del hipotálamo. Véase Froy (2007: 61), Stenvers *et al.* (2012: 360) y Zeman y Coebergh (2013: 379).

salud. Tampoco es apropiada la distinción entre los hábitos alimentarios de la cultura oriental y occidental. Desde una perspectiva transcultural podemos afirmar que el equilibrio de los hábitos alimentarios de una persona consiste en conjugar armónicamente las necesidades nutricionales y las propiedades gustativas de los alimentos que consume.

## 6. HACIA LA DIETA PERSONALIZADA

En el saber de nuestros días se acepta la importancia de las contribuciones de la Antropología sobre los hábitos alimentarios. La referencia a estos hábitos es común en las disciplinas de la Nutrición y la Dietética, que los conciben como patrones de conducta alimentaria seguidos por un individuo o una colectividad, basados en el estilo de vida y en factores socio-culturales, políticos o religiosos. Se acepta que esas normas interiorizadas funcionan como criterios de selección, utilización y consumo del conjunto de productos presentes en las dietas de un grupo de población. La razón es simple: aunque se centren en la dimensión fisiológica de la alimentación, aunque tengan como objetivo la promoción de estados óptimos de salud a través de recomendaciones nutricionales, las disciplinas de la Nutrición y la Dietética ya no prescinden en sus investigaciones y en sus propuestas de los modos de consumo consolidados, interiorizados y plenamente aceptados por los miembros de un grupo social.

Los hábitos alimentarios conforman el patrón alimentario, es decir, el conjunto de alimentos que una persona, familia o grupo de personas consumen de manera cotidiana, según un promedio de referencia estimado en, por lo menos, una vez, ya sea durante una semana o un mes. Hay una diversidad de formas de configurar hábitos alimentarios compatibles con una dieta saludable. Una de ellas es la dieta mediterránea, basada en el trigo, el aceite y el vino que se producía en las zonas del Mar Mediterráneo. Era el tipo de alimentación que, en la década de los cincuenta y sesenta del pasado siglo, constituía básicamente los hábitos alimentarios de los españoles. Los rasgos esenciales de la dieta mediterránea fueron fijados por el equipo dirigido por Ancel Keys. Este fisiólogo defendió ante la Organización Mundial la Salud la tesis de que los hábitos alimentarios desempeñan un papel

determinante en la aparición de enfermedades cardiovasculares, tesis que posteriormente confirmó en el conocido *Estudio de los siete países*, en el cual relacionó la dieta con el colesterol en la sangre. Keys estuvo en España y, aunque no la eligió como caso de estudio, pudo comprobar que sus habitantes seguían los patrones de la dieta mediterránea. Sus investigaciones confirmaron científicamente que era una dieta saludable y, como tal, se sigue reconociendo internacionalmente<sup>6</sup>.

La dieta mediterránea, tradicionalmente consumida en España, se caracteriza por su variedad, equilibrio y moderación, constituyendo un modelo alimentario saludable. Se asocia con una mayor esperanza de vida y un riesgo más bajo de incidencia de enfermedades no transmisibles. Sin embargo, el patrón alimentario de la población española ha cambiado progresivamente en las últimas décadas. La evolución de los hábitos alimentarios en todas las regiones de España ha llevado a un progresivo abandono de este estilo de alimentación. Se ha señalado que, desde los años setenta aproximadamente, la dieta basada en frutas y verduras frescas ha decaído fuertemente. Los estudios realizados en el año 2011 por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria confirman una profunda transformación de los hábitos alimentarios de los españoles. El seguimiento de la dieta mediterránea es menor, a medida que disminuye la edad de la población. Se constata una clara tendencia hacia la occidentalización o globalización de la dieta española<sup>7</sup>. En concreto, se han producido cambios sustanciales en el estilo de vida y de alimentarse, que se manifiestan en una menor elaboración de los platos tradicionales y una reducción del tiempo dedicado a la compra, así como a la preparación de las comidas y de la frecuencia de las comidas familiares, en las que los niños eran educados en hábitos alimentarios saludables. Hemos pasado de una sociedad predominantemente agrícola, cuya alimentación estaba basada en el consumo de productos locales, a una sociedad industrial cuyo patrón alimentario se configura con alimentos que pueden provenir de cualquier parte del mundo; hemos pasado de la sociedad de la escasez y del trabajo físico, a la sociedad de la abundancia y el sedentarismo. La implantación

<sup>6</sup> Véase Pérez Llamas (2012), y Bach-Faig y Serra-Majem (2013); también el artículo de Serra-Majem, Castro-Quezada y Ruano-Rodríguez en este mismo número.

<sup>7</sup> Resultados de la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española (ENIDE) de 2011 (<http://www.aesan.msc.es>).

y consolidación de este nuevo estilo de vida ha producido una erosión de los modelos alimentarios tradicionales en lo referente a quién prepara la comida, qué tipo de alimentos se consumen, cuánta cantidad se come y cuándo se reúnen los miembros de la familia para comer. Los cambios económicos, demográficos, sociales y culturales están directamente relacionados con las transformaciones en el comportamiento alimentario. Este cambio de patrón se puede condensar en esta simple formulación: aumento del consumo de alimentos de origen animal y descenso de los de origen vegetal<sup>8</sup>.

Los recientes estudios sobre los hábitos alimentarios de los españoles confirman que el consumo de carne y sus derivados es superior al recomendado, y que el de cereales, frutas, verduras y legumbres está por debajo de las recomendaciones para la población española. Este cambio de hábitos se relaciona con el aumento de la mayoría de las enfermedades crónicas no transmisibles<sup>9</sup>. De ahí que los profesionales de la alimentación concentren todos sus esfuerzos en el diseño de unos hábitos alimentarios saludables. Se acepta que la dieta más adecuada es aquella que tiene en cuenta todas las condiciones que nos definen como personas y constituyen una cultura concreta, con hábitos alimentarios concretos, gustos, estado de salud, costumbres e ideales, actividad física, estilos de vida diferentes. En definitiva, se pone de relieve la *enculturación alimentaria*, la dieta que parte de la relación persona-medio:

“La persona no vive aislada. Las divisiones de nuestra naturaleza también tienen que relacionarse con el contexto general, que puede modular positiva o negativamente el perseguido bienestar [...] Probablemente no podamos incorporar todas la citadas dimensiones de nuestra naturaleza y salud de manera simultánea y sin ayuda. Pero sí que debemos proponernos ir integrándolas en nuestra rutina una a una, de forma que cada nueva dimensión de vida saludable será más fácil de incorporar que la anterior” (Ordovás, 2013: 6).

Una de las dimensiones que los profesionales de la alimentación quieren incorporar

<sup>8</sup> Véase Varela-Moreiras (2013), Díaz Méndez *et al.* (2013) y Doménech (2013).

<sup>9</sup> Véase Grande Covián (2000: 219), Farré Rovira (2005: 464), Bilton (2013: 319), y Menéndez Patterson (2013: 19-23).

a la configuración de los hábitos alimentarios es la relacionada con los conocimientos alcanzados sobre la relación genoma-dieta. Recientemente, la investigación en nutrición ha pasado de la epidemiología clásica y la fisiología, en la que se basaban los estudios sobre la dieta mediterránea, a la aplicación de los conocimientos de la biología molecular y la genética para diseñar una dieta personalizada. El conocimiento de que los seres humanos son genéticamente únicos, pero no genéticamente idénticos, que una dieta saludable para una persona no tiene por qué serlo para otra, ha impulsado un nuevo enfoque en la ciencia nutricional. Demostrada la conexión entre enfermedad y hábitos alimentarios insanos, y la diferente susceptibilidad de los individuos a desarrollarlas, la máxima aspiración de las ciencias de la alimentación estriba en conseguir unos hábitos alimentarios adecuados a las necesidades de cada persona, es decir, una dieta personalizada.

Ha surgido así un nuevo paradigma de la conjunción entre la genética y la nutrición, un enfoque de la nutrición basado estrictamente en la evidencia científica. La base conceptual se ha construido con los avances alcanzados en el conocimiento sobre la estructura del ADN y la secuenciación del genoma humano. La dieta influye en nuestros genes, y cada individuo responde de manera diferente a los alimentos que asimila. Las variaciones genéticas individuales pueden alterar el modo en que los nutrientes son asimilados, metabolizados, almacenados y excretados por el organismo. Se persigue así conocer las respuestas individuales a la alimentación y, con estos conocimientos, diseñar dietas individualizadas con el objetivo de evitar las enfermedades y alcanzar estados óptimos de salud. Partiendo de este supuesto, se trata de alcanzar un tipo de alimentación acorde con la constitución genética de cada persona. En este objetivo concentra su esfuerzo investigador una disciplina emergente: la genómica nutricional, que estudia las interacciones entre el genoma y los nutrientes en dos ramas complementarias: la *nutrigenómica*, que se ocupa de averiguar cómo los componentes de la dieta afectan la expresión de los genes, y la *nutrigenética*, que trata de explicar cómo responden los genes de cada persona a una dieta determinada<sup>10</sup>.

<sup>10</sup> Véase Lorenzo (2011), Bouchard y Ordovás (2012), Hesketh (2013), y Höffeler (2014).

Son muchas las cuestiones que tiene que abordar esta joven disciplina. Todavía nos hallamos muy lejos de una comprensión cabal de los mecanismos explicativos de las diferencias interpersonales en la respuesta a la dieta. Los conocimientos son todavía fragmentarios, y actualmente tenemos que conformarnos con limitados resultados en intervenciones dietéticas. Pero estas investigaciones tienen una sólida base científica: la secuenciación del genoma humano, el desarrollo de las técnicas ómicas, los conocimientos aportados por la epigenética y los descubrimientos sobre el papel del microbioma. Llegará el día en que será posible aplicar los resultados de esta disciplina a grandes números de personas, con el fin de determinar qué genes están relacionados con enfermedades y afecciones concretas, y para elaborar la dieta más conveniente para la salud de cada individuo. Será entonces posible adoptar generalizadamente un enfoque nutricional individualizado, basado en la construcción de un mapa alimentario para cada persona que le indique qué, cuánto y cuándo comer. Se habrá logrado así diseñar unos hábitos alimentarios saludables basados en una dieta personalizada.

## BIBLIOGRAFÍA

ÁLVAREZ MUNÁRRIZ, L. (2005), *Antropología de la Región de Murcia*, Murcia, Editora Regional.

– (2006), “Los «hábitos alimentarios»: un reto para la antropología aplicada”, ponencia en el VII Congreso Internacional de la Sociedad Española de Antropología Aplicada, Santander.

ARMELAGOS, G.J. (2014), “Brain evolution, the determinates of food choices and the omnivore’s dilemma”, *Critical Reviews in Food Science & Nutrition*, 54 (10): 1330-1341.

BACH-FAIG, A. y L. SERRA-MAJEM (2013), “Dieta Mediterránea en el siglo XXI: posibilidades y oportunidades”, en: VARELA, G. (coord.), *Libro Blanco de la Nutrición en España*, Madrid, FEN.

BEAUMAN, CH. et al. (2005), “The Giessen Declaration”, *Public Health Nutrition*, 8 (6A): 783-786.

BILTON, R. (2013), “Averting comfortable lifestyle crises”, *Science Progress*, 96 (4): 319-368.

BOUCHARD, C. y J.M. ORDOVÁS (2012), "Fundamentals of Nutrigenetics and Nutrigenomics", en: BOUCHARD, C. y J.M. ORDOVÁS (eds.), *Progress in Molecular Biology and Translational Science*, Londres, Elsevier.

CANNON, G. (2009), *Hacer dieta engorda: siete reglas de oro para lograr el peso ideal y mantenerlo*, Barcelona, Ediciones B.

CHAUVEAU, PH. ; FOUQUE, D. ; COMBE, C. y M. APARICIO (2013), "Évolution de l'alimentation du paléolithique à nos jours: progression ou régression?", *Nephrologie et Thérapeutique*, 9 (4): 202-208.

COBELLI, C. y E. CARSON (2005), *Introduction to Modelling in Physiology and Medicine*, Amsterdam, Elsevier.

DÍAZ, C.; GARCÍA, I.; GUTIÉRREZ, R. y A. NOVO (2013), *Hábitos alimentarios de los españoles*, Madrid, Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.

DOMÉNECH-ASENSI, G.; LÓPEZ-NICOLÁS, R.; GÓMEZ-GALLEGO, C.; MARTÍN-POZUELO, G.; NAVARRO-GONZÁLEZ, J.; RODRÍGUEZ-TADEO, A.; GARCÍA-ALONSO, F.J. y G. ROS-BERRUÉCO (2013), "Does young Spaniard from Region of Murcia follow the pattern of Mediterranean diet?", *Annals of Nutrition & Metabolism*, 62.

DOUGLAS, M. (1977), "Food is not feed" en: KUPER, J. (ed.), *The Anthropologists' Cookbook*, Londres, Routledge and Kegan Paul.

ERICKSEN, P.J. (2007): "Conceptualizing food systems for global environmental change research", *Global Environmental Change*, 18 (1): 234-245.

FARRÉ, M. (2005), "Alimentación y nutrición contemporáneas: realidad y futuro" en: SALAS-SALVADÓ, J. et al. (eds.), *La alimentación y la nutrición a través de la historia*, Barcelona, Glossa.

FROY, O. (2007), "The relationship between nutrition and circadian rhythms in mammals", *Frontiers in Neuroendocrinology*, 28 (2/3): 61-71.

GARAULET, M.; GÓMEZ-ABELLÁN, P.; ALBURQUERQUE-BÉJAR, J.J.; LEE, Y-C.; ORDOVÁS, J.M. y F. SCHEER (2013), "Timing of food intake predicts weight loss effectiveness", *International Journal of Obesity*, 37 (4): 604-611.

GRANDE COVIÁN, F. (2000), *La alimentación y la vida*, Madrid, Debate.

HESKETH, J. (2013), "Personalised nutrition: How far has nutrigenomics progressed?", *European Journal of Clinical Nutrition*, 67 (5): 430-435.

HÖFFELER, F. (2014), "Die Genetik der Ernährung: Wie sich Mensch und Nahrung beeinflussen", *Biologie Unserer Zeit*, 44: 52-60.

LISÓN, C. (2014), "Humanismo cultural", conferencia impartida en la XII reunión científica *Antropología: horizontes humanísticos*, Valencia, 22 de mayo.

LORENZO, D. de (2011), *Nutrigenómica y nutrigenética. Hacia la nutrición personalizada*, Barcelona, Libbooks.

MAUSS, M. (1968), *Sociologie et anthropologie*, París, PUF.

MEAD, M. (1943), "The factor of food habits", *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 225: 136-141.

MENÉNDEZ PATTERSON, A. M. (2013), *Los alimentos funcionales*, Gijón, Trea.

MURDOCK, G.P. (1967), *Ethnographic Atlas: A Summary*, Pittsburgh, The University of Pittsburgh Press.

ORDOVÁS, J.M. (2013), *La nueva ciencia del bienestar: nutrigenómica*, Barcelona, Crítica.

PASSIN, H. y J. W. BENNETT (1943), "Social process and dietary change" en: *The Problem of Changing Food Habits*, Report of the Committee on Food Habits, Bulletin of the National Research Council, 108.

PÉREZ, F.; MARTÍNEZ, C.; CARBAJAL, A. y S. ZAMORA (2012), "Concepto de dieta prudente. Dieta mediterránea. Ingestas recomendadas. Objetivos nutricionales. Guías alimentarias" en: CARBAJAL, A. y C. MARTÍNEZ (coords.), *Manual práctico de nutrición y salud*, Madrid, Cátedra.

POLLAN, M. (2009), *Food rules. An Eaters's Manual*, Nueva York, Penguin Books.

RICHARDS, A. (1932), *Hunger and Work in a Savage Tribe*, Londres, Routledge.

STENVERS, J. D.; JONKERS, C. F.; FLIERS, E.; BISSCHOP, P. H. y A. KALSBECK (2012), "Nutrition and the circadian timing system", en: KALSBECK, A.; MERROW, M.; ROENNEBERG, T. y R.G. FOSTER (eds.), *The Neurobiology of Circadian Timing* (Progress in Brain Research 199), Amsterdam, Elsevier.

TURNER, B.L. y A. THOMPSON (2013), "Beyond the Paleolithic prescription: Incorporating diversity and flexibility in the study of human diet evolution" *Nutrition Reviews*, 71(8): 501-510.

ULIJASZEK, S.; MANN, N. y S. ELTON (2012), *Evolving Human Nutrition. Implications for Public Health*, Cambridge, Cambridge University Press.

VARELA-MOREIRAS, G.; RUIZ, E.; VALERO, T., ÁVILA, J.M. y S. DEL POZO (2013), "The Spanish diet: An update", *Nutrición Hospitalaria*, 28 (5): 13-20.

WAHLQVIST, M. L. (2014), "Ecosystem health disorders. Changing perspectives in clinical medicine and nutrition", *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 23 (1):1-15.

ZEMAN, A. y J.A. COEBERGH (2013), "The nature of consciousness", *Handbook of Clinical Neurology*, 118: 373-407.