

**COMER:**

# De necesidad a suplicio

La ensalada de moda tiene un aliño de miedo, confusión y dicotomía en una fuente de hojas de reduccionismo científico.

**POR DRA. DENISSE KOHN,**  
**médica nutrióloga de la**  
**Universidad de Nueva York**  
**(@dra.dk)**

¿Qué comer y qué no comer? He ahí el dilema. Uno pensaría que, con un mayor acceso a información, se volvería más simple tomar decisiones sobre nuestra alimentación, pero en la práctica vemos lo contrario: personas cada vez más temerosas de cada alimento que llega a sus platos. En la era de la sobreinformación, comer se volvió un suplicio, y la información un arma que nos apunta donde más duele: el intelecto.

Con el uso masivo del internet, hoy la descontextualización y el alarmismo se han vuelto un anzuelo eficaz para llamar la atención. Informar requiere conocimiento, pero convencer requiere carisma. Esa pequeña pero importante diferencia nos ha llevado a escuchar a personas que, sin formación profesional, hablan libremente de "lo natural" como algo positivo y de "lo tóxico", definido únicamente por la composición "artificial" de sus ingredientes, como el enemigo.

La realidad es que, si hablamos de toxicología, no tiene ninguna relevancia el origen del compuesto, sino su dosis. Toda sustancia sobre dosis específicas puede ser letal para nosotros, incluso el agua. La toxina más letal descubierta hasta el momento, la toxina botulínica, la producen bacterias de manera natural. Es la dosis la que "hace"

el veneno, no su origen. A ese tipo de información debemos sacarle el disfraz de intelectualidad para desenmascarar sus verdaderas intenciones: atemorizar. "El gluten es malo porque inflama" declaran algunos basados en una pizza de ciencia aislada o, incluso, pseudociencias, y ahí parte todo el círculo vicioso que nos



convence de que los alimentos solo calzan en dos categorías: "saludables" y "no saludables". La nutrición es una ciencia bastante compleja y toda complejidad exige matices. La dicotomía simplifica y el precio que se paga son todas las áreas grises de conocimiento y progreso. Las indicaciones nutricionales dependen de múltiples factores que,

inevitablemente, se encuentran en esas áreas grises, rodeadas de "depende" y de individualización.

"¿La avena es buena o mala?" Mientras unos dicen que es un superalimento, otros la acusan de ser un atentado a nuestra salud. Buscamos y recibimos una gran cantidad de información, pero esta es muchas veces contradictoria entre sí. La sobreinformación y sobre simplificación nos llevan directo a la confusión. Mientras nos vamos quedando sin opciones, pareciera que lo único que podemos comer es el plato coronado como saludable por excelencia: la ensalada.

La ensalada de moda tiene un aliño de miedo, confusión y dicotomía en una fuente de hojas de reduccionismo científico. Una columna por sí sola no va a cambiar los ingredientes, pero sí puede plantear que, para que quede nutricionalmente más completa, debiéramos agregarle un contundente trozo proteico de pensamiento crítico.

Estamos rodeados de opiniones, críticas e información incompleta sobre alimentos. Entre tanta confusión, el desenlace inevitable que vemos en la consulta son listas de alimentos seguros que se vuelven cada vez más cortas. ¿Cómo vamos a comer tranquilos si recibimos información negativa de cada alimento que hay en nuestro plato?

La raíz del problema es lo fácil que se reduce el valor de un alimento a su mínima expresión:



*Nuestra alimentación se estudia y entiende desde muchas áreas que sobrepasan el contenido nutricional.*

nutrientes y calorías; sin embargo, nuestra alimentación se estudia y entiende desde muchas áreas que sobrepasan el contenido nutricional. "La comida es más que nutrientes" es una frase que repito constantemente. Solo hay que pensar en ese plato que preparaba nuestra abuela o mamá y que nadie nunca va a poder igualar, incluso siguiendo su receta al pie de la letra. Es parte de nuestra cultura, historia y recuerdos. Es ese alimento que se siente como un abrazo cuando

estamos tristes. Es una forma de sentirnos en casa, aunque estemos viviendo en otro país. Es una forma de mostrar amor, la principal para algunos. Es y será una forma de socializar y comunicarnos con otros.

Debemos contextualizar el rol de la comida y abandonar la noción de que su valor depende únicamente de una tabla nutricional. Y, por sobre todo, debemos dejar de promover la restricción de alimentos y grupos de alimentos sin motivos médicos. Para la gran mayoría de

las personas, tener una lista de alimentos "permitidos" más corta no es algo positivo para su salud física ni mental.

Si la información que recibimos impacta directamente en nuestros platos, es importante recordar que una mayor cantidad no se traduce necesariamente en una mejor nutrición. En la era de la sobreinformación, no gana el que recibe más información sino el que la recibe de mejor calidad. Por consiguiente, filtrar nuestras fuentes se convierte en el ingrediente más saludable.