

# ¿Por qué es tan complicado modificar nuestra alimentación?

López Posada, Leticia

2019-10-18

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4476>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## ¿Por qué es tan complicado modificar nuestra alimentación?

Leticia López Posada

Departamento de Ciencias de la Salud

Universidad Iberoamericana Puebla

Publicado en “El Sol de Puebla”, el 18 de octubre de 2019. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=201910180527349869>

La alimentación es un proceso que tiene implicaciones biológicas, psicológicas y sociales, y no solo el simple acto de llevarse el alimento a la boca para nutrir al cuerpo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) “la alimentación evoluciona con el tiempo, y en ella influyen muchos factores socioeconómicos que interactúan de manera compleja y determinan modelos dietarios personales”. Dentro de estos factores se incluyen los ingresos económicos, los precios de alimentos, su disponibilidad, así como las preferencias personales, las creencias familiares y las conceptualizaciones culturales; también se incluyen algunos factores geográficos, ambientales y sobre todo mercadológicos.

Hoy en día, quienes trabajamos en torno a la alimentación y a su efecto preventivo o curativo en la salud, debemos reconocer la gran importancia que tiene el dimensionar de manera adecuada el comportamiento alimentario de los individuos, de las familias y de las comunidades, ya que si no lo entendemos y valoramos será imposible lograr los cambios necesarios para que los hábitos en el consumo de alimentos impacten positivamente en el mantenimiento y mejoramiento de la calidad de vida.

En el principio de la historia del ser humano la alimentación tenía el único objetivo de ayudar a la supervivencia de las tribus; el nomadismo se basaba en la búsqueda del alimento y de un lugar donde vivir, lo cual llevó a la selección natural. Posteriormente el perfeccionamiento de la caza y la pesca por medio de algunas herramientas ampliaron la dieta y con ello se modificó nuestro cuerpo, nuestro cerebro y nuestra manera de vivir. El perfeccionamiento de la agricultura y de la ganadería nos dieron como especie la seguridad de tener alimento disponible; esto provocó que se inventaran algunas tecnologías para el almacenamiento, la transformación y la conservación de productos vegetales y animales. Por lo tanto, nuestro

consumo de alimentos se amplió, mejoró drásticamente y permitió la perpetuación de nuestra especie. Hoy en día la industria alimentaria es una de las más rentables en el mundo entero y su impacto económico ha permitido el crecimiento exponencial de muchos países.

Todo esto nos ha traído a un punto en el que para una gran cantidad de seres humanos el comer se dimensiona no como un acto de supervivencia, sino como un acto de elección personal – buena o no – y que se basa en las cuestiones ya mencionadas en el primer párrafo. El acto de alimentarnos presenta una dimensión social y emocional de la cual no podemos deslindarnos fácilmente, y por eso, muchas de las recomendaciones con las que pretendemos reducir riesgos en la salud no tienen eco ni ningún sentido en las personas. Hay que recordar que comemos por placer, porque es agradable, porque muchas veces el comer cierto alimento nos evoca a personas y a situaciones de nuestra historia, comemos también por puro antojo; compartir la comida con otros es un acto de amor, de celebración, de hacer comunidad, de fortalecimiento de lazos e incluso es uno de los más grandes motores de nuestra vida en sociedad.

Lo que sucede cuando el alimento, ese alimento que tanto significa para nosotros, se vuelve un enemigo para nuestra salud y alguien nos lo prohíbe, es que tenemos una ruptura interna, tenemos esa pérdida de *algo* que ha formado literalmente parte de lo que somos; a veces esa pérdida suele ser dolorosa y mostramos sentimientos de frustración y enojo, incluso de tristeza. Por eso es importante cuando debemos cambiar nuestros hábitos escucharnos, buscar opciones, no solo negarnos el alimento sino sustituir, modificar, negociar, explorar otras posibilidades. Si bien llega un momento en que ciertos alimentos son un peligro inminente para la vida (ejemplo común el de personas que viven con Diabetes o con Enfermedad Renal, entre otros), nuestra cultura alimentaria tiene muchas vertientes y es tan rica que nos da mil y una opciones para comer saludablemente, solo es cuestión de dar paso a nuevas opciones.

Es difícil modificar los hábitos alimentarios porque no escuchamos la otra parte de la historia, la que no habla de calorías ni de vitaminas, sino de sentimientos, de historias, de recuerdos... Si escuchamos con cuidado, y le damos su justo valor a estas dimensiones,

podemos adoptar muchas opciones de alimentos que nos lleven a tener estilos de vida más adecuados sin perder la esencia ni el sentido de porqué comemos lo que comemos.