

La antítesis informativa acerca de la alimentación, nutrición y vida saludable

The informative antithesis about food, nutrition and healthy living

Juan Carlos Benítez Benfele¹.

Ante la caótica vorágine de información a la que accede hoy por hoy la humanidad, vía los desarrollos tecnológicos, específicamente a través de los medios sociales (redes), se gesta, de manera manifiesta, impune y sin ningún tipo de decoro ni criterio ordenado, formal, la deformación comprensiva, inteligente y adecuada de “seudo alternativas” para garantizarnos esquemas de vida que redunden en la preservación de nuestras vidas. Fundamentalmente esto, desde los procesos de “consejerías” y/o advertencias sobre alimentación, nutrición y vida saludable.

Pero ¿tendrá posibilidad alguna la masa humana que accede a este caos informativo de comprender, asimilar y capitalizar para su bien, algún aporte de ello, que redunde en su bienestar y por ende, en la conservación adecuada y perdurabilidad de sus vidas?

Pareciera que solo en los países que muestran rasgos autoritarios en su gobernabilidad, donde se ven cercenados los esquemas democráticos de información y de libertad de expresión, es donde debía procurarse esta deformación comunicacional, producto de la restricción informativa; pero, todo lo contrario, esta deformada vorágine proviene de cualquier espacio, país o sociedad y sobre todo de los que se jactan por tener libertad de expresión.

Quienes se ven en la posibilidad de “comunicar” a través de estos medios, con la debida justificación de influenciar hoy por hoy o de tener la posibilidad de acceder a “informar” y por ende, de “ayudar a la gente”; inscriben y difunden datos, recomendaciones, indicaciones médicas, recetas, regímenes, hasta estrategias alimentarias y fórmulas mágicas, casi que infinitas, para que la gente obtenga posibilidades de recuperar, mejorar y hasta de preservar sus vidas con estas recomendaciones, sugerencias e indicaciones.

No obstante, inunda e insulta al criterio formado, educado e instruido, la contradicción manifiesta y en

muchos casos obscena de todos estos conocimientos, informaciones y publicaciones. La cual, vale destacar, proviene de profesionales de carreras y disciplinas formales e informales, expertos en muchos casos; en otros, gente de culto a disciplinas alternativas y sino, provenientes de la charlatanería y gurúes deambulantes en estos medios.

Para entrar en materia, se trata de conectarse con informaciones que van desde: ¿cómo hacer posible el comer sano, saludable y recomendable?; hasta ¿cómo crearse dietas?, capaces de responder a las más banales y furtivas formas de concebir la humanidad corporal según tipos, estereotipos y arquetipos ajenos al origen genético. O de llegar a concebir posibilidades curativas ante padecimientos de salud y patologías físicas. Todo ello, en tiempos, espacios y prácticas inmediatas.

En poco tiempo, los males humanos a partir de la alimentación estaban determinados por el consumo de sal y grasas los cuales, fueron los detonantes de las principales enfermedades y dolencias, a partir del exceso en el consumo de “comida chatarra” y vacía, de grasas saturadas, de productos refinados y ultraprocesados; además, del comercio indiscriminado de la industria de la alimentación.

En estos tiempos modernos, estas mismas discapacidades están siendo determinadas por el consumo de azúcares y carbohidratos. Antes, las dietas hipo e hipercalóricas, la detox, la protéica, la vegetariana, la paleo, la alcalina, la vegana, la mediterránea, la de los puntos. Ahora, la Keto o cetogénica (el ayuno intermitente asociado), la volumétrica, la ornish, la dash; todas, como recomendación para salvaguardar la salud o mejorar alguna patología y para la obtención de la vida saludable.

A esta variada lista se registran e incorporan las siguientes:

- Dieta modificada en calorías
- Dieta modificada con fibra
- Dieta modificada con proteínas
- Dieta baja en colesterol
- Dieta baja en grasas

¹Fundación José María Bengoa para la Alimentación y Nutrición. Correspondencia: Juan Carlos Benítez, e-mail: jcbb66oficial@gmail.com

- Dieta libre de gluten
- Dieta baja en purinas
- Dieta baja en sal
- Dieta baja en fenilalanina
- Dieta para diabéticos
- Dieta macrobiótica

Tomado de <https://www.kapitalinteligente.es/>

Por si este cúmulo de información fuese poco, a todo ello se suma la recomendada ingesta de alimentos específico y/o suplementarios, en dosis determinadas y en tiempos específicos, para la determinación y logro de estados de salud óptimos. Por ejemplo, la ingesta de la cúrcuma, por sus componentes desinflamatorios; la zanahoria (falcarinol, terpeno) por sus propiedades de sanación de las vías digestivas e intestinales y desintoxicante; el consumo de magnesio, como catalizador de la presión arterial; el consumo de calcio, para restaurar la condición ósea; jugo de repollo, quitar lácteos, granos, cereales y semillas; todo ello, para evitar y combatir padecimientos como Alzheimer y Parkinson, lesiones en piel, dolores articulares, nubes mentales. Combatientes de la intoxicación o infecciones ordinarias o extremas que habitan en nuestros organismos. Combatientes de la obesidad o de las deformaciones alimentarias.

En las redes sociales se pueden conseguir informaciones y datos que sugieren lo siguiente:

- Comer pan blanco, eleva rápidamente los niveles de glucosa en sangre”, además, pierdes vitaminas y minerales.
- Tomar mucha agua, deshidrata el cuerpo”. ¡El tomar agua con las comidas te hace engordar y crecer la barriga!
- Hay verduras verdes que tienen exceso de oxalato, por ejemplo, la espinaca; otras, tienen exceso de potasio”.
- Comer fructosa (azúcar en las frutas) te destina a enfermarte y a engordar.
- Comer carne es el modo más ineficaz de alimentarnos, ello está comiéndose al planeta.
- Consumir Magnesio: útil para más de 300 procesos en tu cuerpo, necesario para el metabolismo de la glucosa, ayuda a eliminar toxina, ideal para combatir el estreñimiento.
- Vitamina B12: necesaria para la producción de energías en el cuerpo, mejora la función del sistema nervioso, arma poderosa para la anemia.

- Vitamina D3: ayuda a captar el calcio en los huesos, evita el envejecimiento prematuro y previene el cáncer
- Omega 3: previene enfermedades cardiovasculares, disminuye niveles de colesterol y triglicéridos y controla la inflamación.
- Probióticos: activan el sistema inmunológico y mejoran las funciones del estómago y de los intestinos.
- La ingesta de yuca y de semillas de albaricoque, por su contenido de vitamina B17 (que contiene Amygdaline) combaten y disminuyen la presencia de células cancerígenas en el cuerpo.
- Consumir hortalizas crudas que incluya su concha.
- “Es necesario suplementarse porque solo con alimentación sana no se alcanzan los requerimientos”.

En tal caso, la vorágine informativa aludida en esta reflexión la cual, no es otra que parte de la manifestación de lo que los estudiosos de la materia comunicacional suelen asociar al fenómeno: dilema informativo, no intenta contradecir estos saberes e información, pues se presumen “verdaderos”, hasta demostrarse lo contrario por parte de quienes tiene en su haber salvaguardar la deontología, en este caso de las ciencias de la salud y de la alimentación y dietética; sobre todo si su indicación e información viene dada por profesionales de las ciencias médicas.

Lo que valdría la pena vislumbrar y esclarecer, de manera fundamentada; que llama la atención y salta a la palestra cotidiana es, si la transformación que evidencian los medios sociales de la información que hacen circular, promover y difundir, en este caso la asociada a las alternativas de vida con base en la alimentación, nutrición y vida saludable; supera los niveles de insatisfacción en los usuarios que a diario la interactúan. Esta vorágine informativa no está precisamente destinada a minimizar ni a reducir niveles de incertidumbre en los usuarios y consumidores y mucho menos a causar en ellos comunicación efectiva.

Es allí donde radica el verdadero dilema conceptual y operativo de los medios sociales respecto a las informaciones que transmiten y permiten elevar desde sus distintas vitrinas. “Una persona puede estar bien informada, pero, simultáneamente, permanecer incomunicada...es decir, sin validación interpretativa de la información recibida, mediante la crítica, el contraste, el consenso y/o diálogo” (Razón y Fe,2020) al que debe someterse toda información. Por lo tanto, “la información permanece en estado inerte” (IDEM,

anterior). Esto es, sin función social válida, sin humanización posible ya que, no incide en nuestras pautas, valores y conductas; esta información no es susceptible de ser validada y por ende, no se inserta en la sociedad, no nos determina.

Por ello, el hecho informativo que acá nos ocupa se inscribe hoy por hoy, en la antítesis propia de la comunicación: -información, medios y comunicación-; dispuestos en dilemas y paradojas. Lo anterior, para no trasgredir al plano de las razones ulteriores, oscuras y tradicionalmente maquiavélicas, en su peor lectura, tales como, las provenientes de espacios de representación de centros de poder e intereses económicos, empresariales y hasta políticos, de posibles voceros prestos a estructurar toda una estrategia comunicacional, vía los medios sociales, por la contraprestación de intercambios mercantiles.

De ser así, ¿qué queda entonces para quienes debemos continuar con salud interpretativa y mental, respecto a toda esta vorágine caótica de información e incidencia? ¿Será que el camino es el comer de todo, pero, con moderación? Al igual que acompañar todo eso con la ingesta de agua y la práctica de actividad física. Será, comprender que ¡El problema son los excesos! ¡Se trata entonces de comer poco y de todo!. Se trata de madurar la comprensión hacia los valores del equilibrio y del balance alimentario, de favorecer el consumo de lo orgánico, de comprender el hecho saludable en la alimentación y nutrición; será preservar la comprensión e ingesta de colores, combinaciones y diversidad en el plato de comida, sea ella cual sea. Favorecer la variedad en la ingesta de los alimentos. ¿Acudir a los debidos especialistas, en casos de manifestar patologías, desorden o enfermedades manifiestas a partir de la alimentación?