

Reflexionar sobre la alimentación y el cuerpo: un ejercicio para las y los nutriólogos

Sara Elena Pérez Gil Romo*, Gabriela Romero Juárez**

Palabras clave:

Cuerpo, alimentación, cultura.

En el presente trabajo se discute acerca de la complejidad del acto de comer y de las regulaciones de los comportamientos corporales desde la visión médica-nutricional, donde se ha producido, tal y como lo argumenta Esteban, *el mayor número de definiciones y criterios de actuación acerca de lo que es sano y lo que es patológico, lo normal, y lo anormal y sobre lo ideal, en cuanto al peso, y la imagen, la alimentación y la actividad física.*

Comer, es sin lugar a dudas, un hecho sociocultural y biológico. Es un acto universal, *natural*, cotidiano, se necesita comer y para ello los seres humanos procuran alimentarse. Sin embargo, la comida, *no solo se usa para comer*, sino que a lo largo y ancho del planeta varios grupos humanos coinciden al menos en alrededor de veinte prácticas usuales, entre las que destacan, iniciar y mantener relaciones personales y de negocios, expresar amor y cariño, demostrar la pertenencia a un grupo, señalar el estatus social, prevenir enfermedades, manifestar riqueza, entre otras. Cabe subrayar que la mayoría de estas prácticas se asocian

con las relaciones sociales y *no hay evento alimentario sin comensal, sin comida, y sin que ambos estén situados en una sociedad determinada y en un tiempo específico que designan a uno como comensal y a la otra como comida.* Lo que rodea al acto de comer, a la comida y a la comensalidad es complejo.

Pero ¿qué sucede en la sociedad contemporánea? Aparentemente de acuerdo con Contreras, nunca se había sabido tanto sobre los alimentos como ahora. Los avances en nutrigenómica, nutrigenética, composición de alimentos, funciones, efectos de los nutrimentos sobre el organismo, alimentos transgénicos, entre muchos otros conocimientos, son relevantes, y consecuencia de lo anterior es que ahora las y los especialistas en nutrición pueden recomendar *con precisión* qué alimentos y qué cantidades se deben comer, porque la alimentación se ha ido concibiendo como *problemática* y los discursos nutricionales en *fábricas de moralidad*, prevaleciendo lo que se ha denominado *normatividad dietética* aunado a una *exagerada prescripción de normas alimentarias.*

* Investigadora, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Profesora de la Licenciatura de Nutrición Humana, Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco. Correo electrónico: seperezgil@yahoo.com.mx

** Investigadora, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Correo electrónico: micropollit@gmail.com



► Fuente: http://static1.diabetesbienestarysalud.com/wp-content/uploads/2008/12/metabolismo_comida_saludable.jpg

Comer sano, comer correctamente, o comer saludable son exhortaciones que en el momento actual forman parte del discurso médico y están presentes como una preocupación más en la sociedad contemporánea; podría afirmarse que los temas de alimentación y nutrición son los substanciales en la actualidad y el dilema entre comer y no comer está latente, aunque no debe olvidarse, que no todos pueden comer, ni seguir las recomendaciones médicas, pues incluso en países con producción suficiente de alimentos, como México, muchos no tienen acceso a éstos. Lo anterior permite reflexionar en que el acto de comer, como se mencionó al principio, no es tan *natural*, y el hecho de que se deba comer para vivir, no garantiza que se pueda, se sepa o se desee comer. Todas las culturas cuentan con sistemas prácticos de clasificaciones que señalan qué cosa es comida y qué no lo es, qué, cuándo y con quién se debe comer y las redes de significaciones inscritas en todo el proceso alimentario, que van desde la selección de los alimentos hasta su ingestión, cantidades, horarios, festividades y acontecimientos.

Ahora bien, así como el acto de comer, quién puede comer y qué, y las diferentes clasificaciones que existen sobre los alimentos son establecidos culturalmente, en un tiempo y espacio determinados, el cuerpo y la preocupación por éste, también lo son. Comer demasiado, comer poco o no comer nada, revisten múltiples significados sociales y psicológicos más allá de lo nutricional, y como lo expresó Gilbert en 1986, definir qué es comer mucho o poco, no es tan simple, pues *es coloreado por la subjetividad y delimitado por la cultura*. Sobre este punto, son varios los autores que coinciden en que siempre ha existido una profunda ambivalencia de las representaciones de gordura y de delgadez que han influido en los comportamientos alimentarios.

Es importante recordar que en cualquier cultura el cuerpo está íntimamente ligado a lo social y al momento histórico que se vive, y las últimas décadas del siglo XX y principios del XXI se han caracterizado por un culto desmedido al cuerpo. En el caso particular de México, el sobrepeso y la obesidad constituyen,

según los datos de la *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2012*, uno de los principales problemas de salud pública, y otros trastornos como la anorexia y bulimia, comienzan a aumentar. No es pretensión de este trabajo profundizar en la magnitud y distribución de esta problemática, sino poner sobre la mesa de discusión algunos temas que desde la mirada biomédica son poco abordados.

Vigarello señala que cuando la *ciencia médica* consolidó otro *saber* diferente al popular, la obesidad entró en su *período científico*, sometida a experiencias, cálculos, explorada por la química, la fisiología y transformada en campo de estudio. Por otro lado, la anorexia nerviosa, descrita desde 1689 por Morton y clasificada como un trastorno étnico es caracterizada en el momento actual por un anhelo a la delgadez relacionado con la *lipofobia*, la satanización de la obesidad y de ciertos alimentos, el ejercicio físico excesivo, la industria productora de agentes y servicios adelgazantes, la publicidad, la progresiva exhibición del cuerpo y la moda, entre otros. Es decir, el ideal de belleza se ha ido transformando por el contexto social y cada vez es más difícil de alcanzar. La presencia de una preocupación exagerada por la apariencia corporal y en consecuencia por los alimentos, es hablar de la existencia de una preocupación para que los alimentos no alimenten.

El fuerte impacto que ejercen los medios masivos de comunicación, la promoción del ideal de belleza y de éxito como el equivalente a estar delgado apoya la cultura de la delgadez. Es decir, se vive la *disciplinización de los cuerpos*, pero con una doble faceta, por un lado, se potencializa el consumo y, por el otro, se fomenta el autocontrol y la disciplina. En México, al igual que muchos países, tanto

hombres como mujeres están influidos de manera distinta en cuanto a su cuerpo e imagen corporal y esto se relaciona, entre otros factores, con la definición de lo femenino y masculino, donde la belleza está más asociada a lo femenino y la fuerza a lo masculino. Analizar esta situación con una perspectiva de género sería conveniente.

Lo expresado hasta aquí, remite necesariamente al inicio de este texto, esto es, a las regulaciones, normas, recomendaciones y prescripciones médicas-nutricionales. Las cifras relativas a la obesidad y al sobrepeso dan lugar a que se hable de *epidemia* y de la necesidad de tomar medidas urgentes para tratarla y prevenirla, entre las que destacan la proliferación de guías de orientación alimentaria dirigidas a la población. Se resalta la importancia de la relación entre alimentación y salud y de la necesidad de mantener una *dieta prudente* o una *dieta adecuada* y/o tener un *estilo de vida saludable*. Sin embargo, aquellas y aquellos interesados en este tema, saben que el tratamiento de la obesidad es difícil y que *se suele enmarcar en procesos caracterizados por el fracaso y la decepción*. Aunado a esto, la proliferación de tratamientos que engañan a las personas que padecen sobrepeso y obesidad son innumerables.

Ante esta situación, vale la pena detenerse y preguntar cuál es el papel que desempeñan las y los nutriólogos en esta problemática, pues por una parte, las recomendaciones giran en torno a la moderación, la variedad y el equilibrio, y por la otra, la industrialización y la relativa accesibilidad alimentaria en ciertos sectores que no han supuesto para la salud todo lo que cabía esperar. Datos derivados de una investigación realizada para conocer la identidad profesional del nutriólogo en la

Universidad Autónoma de Querétaro, muestran, entre otros hallazgos, lo siguiente: el plan de estudios hace un marcado énfasis en la nutrición como ciencia experimental de aplicación clínica y los estudios relacionados con los alimentos se refieren mayormente a su composición química y sus aspectos funcionales. Los alimentos son los principios fundantes que identifican y distinguen al personal de nutrición, tanto objetos de la educación, como vehículos de nutrimentos y manifestaciones de la cultura. La/el licenciada/o en nutrición, *no solo hace dietas, sino que evalúa el estado de nutrición, diagnóstica y con base en ese diagnóstico diseña planes alimentarios con fundamento científico*. Otro estudio resalta la consulta en nutrición enfocada al tratamiento de la obesidad bajo *recomendación/obligación del médico* o con fines de belleza como una de las prácticas dominantes en el 65% de los egresados. En resumen, la consulta nutricional llega a constituir una de las prácticas distintivas de la profesión: el control del peso y de la figura, sobre todo de mujeres, y la prescripción dietética son algunos de sus componentes esenciales. Y por lo que respecta a la población, el acto de pesarse, de saber qué y cuánto comer se han convertido en una preocupación dominante sobre la que habría que reflexionar.

► Fuente: <http://www.chicasactuales.com/wp-content/uploads/2015/07/trastornos-alimenticios.jpg>

Por último, los trastornos de la alimentación se plantean como un reto de salud y el trabajo del profesionista de la nutrición sin lugar a dudas es relevante en el diagnóstico, prevención y tratamiento de estos padecimientos. No obstante, hay que concederle a la cultura un lugar preponderante como determinante de la conducta alimentaria, pues los alimentos no son simples vehículos de nutrimentos, sino que forman parte del comportamiento alimentario, y de todas las actividades humanas, la alimentación es la que cabalga de un modo más desconcertante sobre la línea divisoria entre naturaleza y cultura.

REFERENCIAS

- Esteban, M. Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio. Barcelona: Edicions Bellaterra, 2004.
- Baas, M., Wakefield, L., Kolasa, K. Community nutrition and individual food behaviour, Minnesota. Burgess Publ. 1979: 154-55.
- Aguirre, P. Ricos flacos y gordos pobres. Buenos Aires: Capital Intelectual SA, 2010.
- Contreras, J. Alimentación y cultura. Necesidades gustos y costumbres. Barcelona: Publicacions Universitat de Barcelona, 1995.
- Gracia, M. Fat bodies and thin bodies: Cultural, Biomedical and Market Discourses on Obesity. *Appetite*. 2010, 55:219-25.

