

Del gramillon al aspartamo. Las transiciones alimentarias en el tiempo de la especie

Patricia Aguirre[1]

En este artículo trataremos de exponer, desde una perspectiva antropológica tres cambios estructurales en la alimentación que abrieron el camino para tres grandes transiciones epidemiológicas.

Pero, en estos tiempos de posmodernismo donde todo es particular, recortado, limitado, y prevalece “la estética del video-clip” vamos a intentar explicaciones que enlacen fenómenos biológicos y ecológicos con fenómenos tecnológicos, demográficos, económicos, en fin: culturales, en busca de una macroteoría que de cuenta de las transiciones epidemiológicas en el tiempo largo de la especie.

Por supuesto este nivel de generalización que pone en primer plano las grandes tendencias, deja de lado los matices, las particularidades, lo micro, de indudable riqueza pero que, con ésta elección metodológica se pierde frente a los grandes procesos. Sin embargo, a pesar de esta pérdida, hemos elegido esta metodología porque creemos que la cuestión alimentaria actual – de Argentina y del mundo- puede ser considerada como afirma C.Fischler, una “crisis de civilización” y tiene que ver con la especial manera en que se ha manejado nuestra especie en su relación con el medio ambiente (natural y cultural) para lograr sobrevivir los últimos 4 millones de años.

-1 transición : De vegetarianos a omnívoros.

La revolución de las proteínas y los ácidos grasos.

En cualquier especie la forma como el individuo se traslada y la forma como se alimenta tienen que ver no solo con su supervivencia inmediata sino con sus estrategias para adaptarse al ambiente y a sus variaciones, ya que todos los hábitats sufren variaciones, ya sean cíclicas de corto plazo como las estaciones, o de mediano plazo (inundación-sequía) o irreversibles y de largo plazo como los procesos de desertización o glaciación.

La forma de trasladarse determinará su forma de manejo del espacio y su capacidad de supervivencia frente a las especies depredadoras.

La forma de alimentarse condicionará las formas de intercambio con el medio físico-químico, las relaciones inter-específicas (con las otras especies dentro de una cadena trófica) e intra-específica (con los miembros de su propia especie en una escala jerárquica por ejemplo).

Por eso la paleoantropología pone especial cuidado en tratar de encontrar evidencias que permitan inferir cómo se trasladaban y cómo comían nuestros ancestros homínidos.

Por las huellas marcadas en ceniza volcánica, en África, sabemos que los homínidos ya caminaban erguidos hace 4 millones de años. Sus rastros muestran un talón bien formado, un arco fuerte y una eminencia metatarsiana bien definida, si bien por la curvatura de los huesos del dedo gordo del pie, estos australopitecos debían tener más destreza que el hombre que los siguieron para trepar a los árboles. Por eso se infiere que aunque estaban adaptados a caminar por las sabanas, por la noche buscarían refugio de los grandes felinos, depredadores nocturnos, subiéndose a los árboles.

Respecto a las formas de alimentación de los australopitecos africanos, al parecer los homínidos más creíbles en el momento de reclamar el puesto de los ancestros del género humano, hay consenso que tuvieron una dieta vegetariana de frutos, nueces, raíces, hojas, brotes y semillas.

Si el lector se pregunta como se reconstruyen las formas de alimentación de una paleoespecie que vivió hace 4 millones de años- la respuesta es:

-estudiando su dentadura, caninos grandes, fuertes y puntiagudos son funcionales en los carnívoros para morder y desgarrar mientras que molares chatos y poderosos, aptos para masticar y triturar son típicos de vegetarianos.

-por el examen microscópico del desgaste en los dientes fósiles. Esta operación intenta descubrir patrones distintivos de deterioro, causados por las operaciones que necesitan los distintos alimentos para consumirse: la carne se corta, las semillas se mastican hasta molerlas, etc. cada una de las cuales deja huellas precisas en los dientes.

-por el análisis de las trazas de minerales que se encuentran en los huesos de los fósiles. Elevadas concentraciones de

estroncio y bario están asociadas a una dieta vegetariana, el cobre está asociado al consumo de frutos silvestres mientras que niveles altos de zinc, en cambio, corresponden a una dieta rica en carne.

-por el análisis químico de los isótopos de nitrógeno, de la razón N15:N14 en los huesos fósiles, se desprende la proporción de alimento animal consumido en relación al alimento vegetal.

-por el análisis de los coprolitos (heces fosilizadas) hallados en los yacimientos de homínidos del Plio-Pleistoceno.

-por el estudio de las especies que habitaban el mismo medio ambiente al mismo y las posibles relaciones (presa-predador) dentro de una cadena trófica

-Por el análisis de la fauna asociada tratando de encontrar huesos que presenten fracturas y marcas de corte que permitan inferir un desmembramiento artificial realizado con útiles cortantes.

-por el examen microscópico de los primeros útiles para descubrir patrones distintivos de desgaste en bordes y superficie producidos como consecuencia del corte y desguace de animales.

-por el análisis –con todos los reparos epistemológicos de rigor en este tipo de comparaciones- del comportamiento de primates que viven hoy día, en libertad y en ambientes similares.

Uno de los fósiles más famosos -porque se conserva el 40% de su esqueleto- es una pequeña hembra perteneciente a la paleo-especie *Australopithecus affarensis* (homínidos que vivieron hace aproximadamente 4 millones de años), cariñosamente conocida como Lucy, de 1m de altura, 27 kg de peso y 415 cm³ de capacidad craneana. Sabemos que vivía en grupo (porque murió ahogada en el río Affar junto con algunos otros individuos) y que aunque su dentadura muestra caninos prominentes se alimentaba principalmente de vegetales (porque la relación estroncio/bario, y las trazas de zinc, colocan a los *Australopithecus affarenses* en mejor posición juntando gramíneas que cazando los herbívoros gigantes que formaban la fauna (mega-fauna) con los que le tocó convivir en la sabana africana.

Los *Australopithecus* africanos, fechados hace 3 millones de años, pequeños y de complexión grácil y otras dos variedades de *Australopithecus* vegetarianas y robustas (*Australopithecus robustus* y *Australopithecus boisei*) datadas en 2 y 2,5 millones de años con grandes maxilares, enormes molares y crestas óseas en la parte superior del cráneo en las cuales se insertaron potentes músculos masticadores, convivirán durante cientos de miles de años en África con los más tempranos representantes del género *Homo*: el *Homo habilis* que hizo su aparición hace aproximadamente 1,9 millones con una diferencia trascendental: el omnivorismo[2]. Este, al mismo tiempo que los condena a la variedad alimentaria le brindará una ventaja selectiva frente a los *Australopithecus* vegetarianos -robustos o gráciles- ya que solo la conducta omnívora desarrollada por los *Homo* pudo sobrevivir a los avatares del cambio ambiental.

Quedan por responder infinidad de cuestiones acerca de la alimentación vegetariana de los *Australopithecus*, una de las más interesantes es si fueron realmente vegetarianos u “omnívoros contrariados” que por los medios que contaban para explotar el medio ambiente, no llegaron a una ingesta cárnica capaz de dejar trazas en los huesos siendo “vegetarianos funcionales”.

El hecho es que hace unos 2 millones de años y coincidiendo con **el pasaje de vegetariano a omnívoro**, es decir coincidiendo con una proporción cada vez mayor de ingesta cárnica en la dieta, muy probablemente basada en la actividad **carroñera antes que cazadora**, se produce un proceso lento -pero seguro- de encefalización y acortamiento del intestino.

De manera que las paleo-especies que se suceden a partir de ese tiempo, todas tienen mayor **capacidad y complejidad cerebral** (la que queda evidenciada en sus calotas craneanas, pero también en sus logros: herramientas que se suceden con perfección creciente, capacidades –como el lenguaje –que transforman la realidad).

Las proteínas y ácidos grasos de la carne ayudarán a sostener un órgano metabólicamente costoso como el cerebro, iniciando un proceso de encefalización creciente. Servirán también para reducir el tiempo dedicado a la comida que pasará de las 10 ó 16 horas que le insumen a los grandes primates vegetarianos a las 3 ó 5 horas de los primates omnívoros. Pero hay algo más importante y es la necesidad de **cooperación para obtener alimento**. Estudiando los primates en libertad J. Goodall señala que en ellos la alimentación adopta dos modalidades: la alimentación vagabunda y la comensalidad.

En la primera los individuos de un grupo se dispersan y cada quién va recogiendo y comiendo lo que encuentra, es una forma de alimentación adaptada a ambientes de escasos. **En la comensalidad**, en cambio, el grupo obtiene y reparte colectivamente la comida. Este tipo de alimentación grupal es funcional en ambientes de abundancia cuando se puede

cooperar y correr riesgos para obtener mejores presas y después compartirlas.

Lo que hicieron nuestros ancestros omnívoros fue combinar ambas formas, algunos individuos de la banda, entre los que se encontrarían los más viejos, las hembras grávidas y las crías, se dedicarían a la recolección vagabunda de hojas, frutas, bayas, semillas y brotes vegetales (el gramillón del título) junto a miel, larvas, pequeños roedores, huevos, etc. mientras los más hábiles y ligeros saldrían en grupo a tomar el riesgo de conseguir carne ya sea de animales muertos naturalmente, robando las presas de los grandes carnívoros de la sabana, y sólo más tarde cazando animales de porte (cuando los útiles de madera, hueso o piedra suplantaron con éxito nuestras uñas y colmillos débiles).

Aunque sea un duro golpe para nuestro narcisismo, probablemente nuestro cerebro se desarrolló a expensas del carroñerismo oportunista, tal vez porque fuimos poco dotados por la biología para cazar (con caninos cortos y débiles uñas planas) tal vez la forma de obtener carne en ese lejano pasado fue similar a la que emplean actualmente los chimpancés, que caen en masa, haciendo ruido, sobre un felino que acaba de matar una presa y lo ponen en fuga, asustándolo con el número y el ruido. Pero el cazador pronto reacciona y retorna, momento en el cual los ocasionales carroñeros se retiran llevando como botín trozos más o menos grandes de la presa. Con este comportamiento parecen coincidir los primeros útiles de piedra, grandes guijarros con filos toscos, más aptos para desgarrar una presa abatida que para cazar una pieza en movimiento.

Es recién hace un millón y medio de años con el homo erectus, cuando la caza colectiva crece de la mano del perfeccionamiento de los instrumentos líticos (bifaces) aptos ahora para arrojar, cortar y desgarrar. Con este homo cazador nuestra especie que había sido presa durante millones de años se transforma en predatora. Esta nueva ubicación en la cadena trófica cambia la presión selectiva, la que a partir de aquí ya no dependerá de los predadores sino de la cantidad de alimento que se pueda extraer del medio ambiente.

F Cerdón dice que así el homo se convierte en animal autótrofo que produce su alimento al mismo tiempo que produce su medio. Este autor aportará otra vuelta de tuerca a la importancia del omnivorismo en la evolución de la especie. Siendo un animal débil, la obtención de carne debió hacerse en forma colectiva, pero primero el carroñerismo y luego la caza, como actividades colectivas pueden muy bien desarrollarse con un lenguaje mínimo (los lobos y los leones son cazadores sociales y no han desarrollado lenguajes complejos, unas pocas voces alcanzar para montar una estrategia de caza). Este biólogo español le dará un rol protagónico en el desarrollo del pensamiento complejo a la cocina común en el fogón nocturno. Dice que será en la tranquilidad del fogón que aparecerá el verdadero lenguaje, aquel que enhebra palabras (voces verbales y nombres) en una sintaxis, apoyándose en los procesos concretos de la cocina (planificar, realizar, evaluar, modificar).

Resumiendo : la primera gran transición alimentaria fue el omnivorismo, el que dispara el proceso de encefalización, que dispara a su vez, el sistema de retroalimentación positiva viso-motor que favorecerá la fabricación de herramientas, la colaboración para la obtención y el consumo de alimentos la que –finalmente- lleva al cambio de la presión selectiva, donde, por primera vez una especie pasa, por un cambio conductal, de presa a predatora y comienza un proceso de colonización de hábitats muy distintos de los que la vieron nacer de la mano de sus propias creaciones (esa “externalidad” llamada cultura).

-La alimentación en las bandas de recolectores cazadores paleolíticos-

Desde el punto de vista temporal, hemos vivido millones de años como cazadores recolectores, no más de diez mil años como agricultores y apenas ciento cincuenta años produciendo industrialmente nuestra alimentación.

En el tiempo largo de la especie el modo de vida de los cazadores-recolectores ha modelado nuestro cuerpo hasta el punto que podemos decir, sin equivocarnos, que el nuestro es un cuerpo paleolítico encerrado en un ambiente industrial (o pos-industrial como llaman algunos autores a ésta modernidad tardía).

Si hemos de darles crédito a los biólogos moleculares cuando calculan la velocidad del cambio somático en una mutación viable cada 1000 años aproximadamente, entonces dada la duración del paleolítico en comparación con el neolítico y la etapa industrial, nuestro equipaje genómico se modeló en aquellos lejanos contextos de adaptación. Por eso conviene estudiar qué sucedió en aquellos lejanos días para comprender las causas de algunos problemas alimentarios que nos aquejan hoy.

En otro artículo de éste mismo boletín[3] escribimos “Ingenuamente, imaginamos a nuestros antepasados paleolíticos en bandas pequeñas de cazadores brutales y recolectores andrajosos, viviendo al borde mismo de la extinción, buscando

arduamente un puñado de hierbas y frutas, arriesgando el pellejo contra la fauna gigante del pleistoceno para lograr unos gramos de proteínas y pieles para cubrirse del frío de las épocas glaciales. Se nos antoja aquélla una vida corta, plagada de penurias y enfermedades, sin descanso ni ocio tranquilo. Esta imagen no parece corresponderse con los registros arqueológicos. Al contrario, los cazadores que vivieron entre aproximadamente el 100.000 y el 10 000 a.C. disfrutaron de niveles de bienestar bastante elevados en comparación con los estándares que les sucedieron. Esto es así hasta el punto que Sahlins llama a aquélla la *sociedad opulenta primitiva.*”

Existe evidencia para pensar que nuestros ancestros llevaron una buena vida antes que una penuria permanente. Es difícil conciliar la idea que vivían al borde de la inanición cuando los basureros prehistóricos están llenos de huesos acumulados; es más, sus propios esqueletos dan prueba de que se encontraban bien alimentados. J. Lawrence Angel proyectó un perfil de niveles cambiantes de salud en los últimos 30 000 años y descubrió que los varones adultos promediaban 1m77 y las mujeres 1m65. Veinte mil años después, en el neolítico, los varones no eran más altos de lo que habían sido las mujeres, 1m65, en tanto éstas no promediaban más que 1m53. Sólo en tiempos muy recientes, las poblaciones han vuelto a alcanzar las estaturas características de los pueblos de la edad de piedra. Los datos provenientes de las dentaduras muestran la misma tendencia. Treinta mil años antes, los adultos morían con 2.2 dientes faltantes, en el 6 500 a.C. con 3.5 y en tiempos de los romanos con 6.6. La estatura, el estado de la dentadura y las encías dependen en gran medida de la ingesta proteica, aun habida cuenta de la influencia genética. Angel concluye que hubo una auténtica depresión de la salud con posterioridad al paleolítico superior. En base al estudio de los esqueletos encontrados en Africa y Europa, Angel estima una duración de la vida paleolítica de 28.7 años para las mujeres y 33.2 para los varones. Diferencia que muestra que había mas riesgos de deterioro físico en los partos que en la caza mayor. Recientemente los antropólogos han moderado las concepciones catastrofistas tanto como las bienestaristas y se acepta que el modelo más cercano a la realidad fue la alternancia de períodos abundancia–escasés sin que ninguno de ellos fuera determinante, ni la abundancia era obesidad ni la escasez hambruna.

No debemos imaginar una única forma de vida paleolítica desarrollada uniformemente en todas las geografías y a través del tiempo. Es obvio que la diversidad del modo de vida cazador-recolector ha tenido que ser enorme para encontrar soluciones creativas a los problemas que trajo colonizar diferentes continentes, superar cambios climáticos de envergadura (como el avance y retroceso de los glaciares) e interactuar con otros grupos humanos durante las decenas de miles de años que duró el paleolítico.

Los humanos elaboramos diferentes estrategias para reproducirnos física y socialmente con la mejor calidad de vida que fuimos capaces de imaginar y concretar. Estas estrategias fueron principalmente culturales (incluyendo la habilidad abstraer generalidades de experiencias particulares y comunicarlas, organizar el grupo humano, dividir el trabajo, perfeccionar las técnicas para proteger a los mas débiles, intensificar la producción, etc. porque su cambio es tan rápido como la problemática que enfrentan. Sin embargo en el largo plazo y sin mediar voluntad alguna, por la forma como se estructura el modo de vida paleolítico (que resulta el verdadero medio al que los humanos debimos adaptarnos), la especie como tal, pudo desplegar estrategias biológicas como la capacidad de atesorar reservas calóricas para superar la oscilación de períodos alternancia abundancia–escasez que caracterizan los ecosistemas naturales.

Los antropólogos hemos producido modelos de la alimentación paleolítica uno de los cuales reproducimos.

	Dieta Paleolítica	Dieta Norte-Americana Actual	Recomendaciones actuales
% energía dietaria			
Proteínas	34	12-14	12
Carbohidratos	45	46	58
Grasas	21	40-42	30
Relación P:S	1.41	0.44	1.0 o mas
Colesterol (mg)	591	600	300 o menos
Fibra (gr)	45.7	19.7	30-50
Sodio (mg)	690	2.300-6.900	1100-3300

Calcio(mg)	1580	740	800-1200
Acido ascórbico(mg)	392.3	87.7	50

Braguinsky 1999 citando a Brown y Konner 1987

Según este modelo la ingesta proteica de los cazadores recolectores paleolíticos era alta. Sin embargo la grasa es significativamente menor que la esperada con tal ingesta cárnica, es que los animales de caza son magros por su actividad y con abundancia de ácidos grasos poliinsaturados como consecuencia del tipo de hierbas consumidas, por lo cual su relación P/S (poliinsaturados/saturados) era muy favorable. Puede apreciarse también que el ingreso de fibras, de calcio, de ácido ascórbico, podía ser óptimo (en el caso de las fibras incluso excesivo). Aunque el colesterol total de la dieta era más alto de lo que hoy consideraríamos recomendable, es probable que sus niveles en sangre fueran bajos: (así, por ejemplo, los estudios en poblaciones cazadoras recolectoras actuales muestran niveles de colesterolemia muy bajas. probablemente por la riqueza en ácidos grasos poliinsaturados que señalamos junto a un nivel de actividad física mucho mayor que el actual).

La alimentación de los cazadores-recolectores paleolíticos, al contar con escasos métodos de conservación, debió estar fuertemente condicionada por la alternancia cíclica del ecosistema. En primavera verano, períodos de abundancia las bandas 20 o 30 miembros se unirían formando macro-bandas de 100 o más individuos, que amparados por la bonanza consumirían en cantidad, como hacen los cazadores-recolectores actuales que realizan fiestas propiciatorias y los jóvenes aprovechan para formar nuevos grupos familiares. En otoño e invierno, períodos signados por la escasez, se volvería a la microbanda ya que es mas conveniente para explotar recursos menguantes dispersarse en grupos pequeños para cubrir un gran territorio. En este contexto de alternancia cíclica abundancia-escasés, debió ser vital para la supervivencia disponer de mecanismos fisiológicos adecuados para llevarse puestas las calorías en forma de reservas de grasa. Esto es compatible, además, con la típica dieta de atracón de los cazadores que en el día a día consumen todo lo que hay, confiando que así como comieron hoy, el medio también les brindará sostén mañana.

En 1962 J.V. Neel señaló la posibilidad de un genotipo ahorrador (thrifty gen). El mecanismo de esta eficiencia era una rápida y masiva liberación de insulina después de una comida abundante, la que minimizaba la hiperglucemia y la glucosuria, permitiendo un mayor depósito de energía. Quienes eran capaces de atesorar más energía estaban mejor preparados para sobrevivir al inevitable período de escasés posterior.(Braguinsky citando a Lev-Ran, 1999). Por lo que no es de extrañar que en este contexto de adaptación (ecológico y social) durante el largo período del paleolítico los individuos portadores de estos genes "ahorradores" tuvieran ventajas selectivas en este contexto de adaptación y los transmitieran a sus hijos.

Si esto es así, los alelos con los que las enfermedades metabólicas crónicas de hoy (obesidad, aterosclerosis, diabetes) están asociadas, son de hecho parte del genotipo normal de la humanidad y producto de una selección positiva operada en otros contextos de adaptación que hoy se han convertido en handicaps y son ahora etiquetadas como alelos predisponentes a enfermedades.

Este régimen de alimentación (y de vida) modeló un **tipo de cuerpo** cuyos rastros quedaron marcados en los huesos fósiles y en las pinturas rupestres. Allí los cazadores recolectores se pintan a sí mismos como seres esbeltos, a veces (como en las cuevas de Tassili del norte de Africa) un trazo sirve para definir el cuerpo alto, magro, flaco, fibroso de estos pueblos arcaicos.

Estas características del cuerpo paleolítico fueron modeladas por la forma de vida de la que dependen tanto la dieta como la tasa de actividad. Y en esta forma de vida inciden la organización social en bandas pequeñas, con baja densidad demográfica en ambientes con gran diversidad biológica . La caza y la recolección organizadas de manera de sub-explotar el medio, la comensalidad signada por la reciprocidad generalizada como forma de reparto igualitario de los alimentos, acciones todas que, debieron cristalizar en visiones específicas acerca del lugar de los humanos en el mundo, habida cuenta de los restos que han llegado hasta nosotros de su vida espiritual.

Hay algunos temas que conviene aclarar: la caza y la recolección han debido realizarse en el pasado, como aún se realizan hoy día, a un ritmo fisiológicamente soportable[4] y aseguraban una tasa de actividad que –medida en términos actuales, no baja de los 4 kilómetros diarios (tal es el promedio del recorrido de una recolectora actual). El nomadismo además asegura un gasto energético extra en las travesías. Pero antes que la regulación de la actividad, el nomadismo posiblemente obedeció a un fino ajuste con la capacidad de sostén del ecosistema. Para conservar su nivel de vida los grupos paleolíticos han debido subexplotar su medio es decir tomar –por ejemplo- presas, por debajo de la tasa de reemplazo, de manera que la manada no se vea reducida hasta desaparecer. Cuando después de un tiempo de asentamiento, la zona comenzaba a sentir los efectos de la extracción (y hay que poner mas energía, por ejemplo

caminar más, trepar más alto a los árboles, etc. para obtener lo mismo), el grupo se trasladaría a otra zona para dejar que la primera se recuperara. Esta estrategia requiere grupos pequeños dispersos en hábitats diversos. Pero donde la tasa de explotación humana no hacía mermar los recursos (por ejemplo en áreas pesqueras) muy tempranamente se instalaron asentamientos estables.

Hay otro dato de la alimentación paleolítica que advierte sobre la eficiencia de su estrategia de supervivencia: los fogones son comunes y este es un dato que habla tanto de la comensalidad como de la reciprocidad (todos se reúnen en torno a un fogón para compartir la comida que han juntado individual o colectivamente y que se repartirá entre todos de acuerdo a reglas pautadas) de manera que la comida circula, especialmente la carne de caza hasta llegar a todos, en la seguridad que quien no contribuyó hoy lo hará mañana.

Esta reciprocidad, ha sido analizada por los ecologistas culturales como una adaptación a recursos inciertos, como un seguro contra el riesgo (Cashdan, 1985) y por otros autores como un mecanismo nivelador que evita la acumulación y por lo tanto el surgimiento de la desigualdad, Woodburn (1980, 1982) llama a estas “sociedades de retorno inmediato” caracterizadas por relaciones sociales igualitarias, con independencia interpersonal u obligaciones a largo plazo.

Los cazadores recolectores actuales pueden darnos una lejana idea de lo que fue la vida en el paleolítico siempre y cuando recordemos que éstos viven arrinconados por la sociedad industrial, confinados y hostigados en las geografías más duras del planeta, mientras aquellos vivieron en ambientes pródigos e interactuando con otros grupos similares.

Los bosquimanos que habitan el desierto del Kalahari, en el África meridional, disfrutaban de una suerte de abundancia material, al menos en el dominio de las cosas de uso diario, aparte de la comida y del agua. Esta depende en parte de las facilidades de producción, de la simplicidad de la tecnología y de las modalidades compartidas de la propiedad. Todos los productos son de fabricación casera, hechos con fibras, piedra, pieles, madera o hueso, materiales que se encuentran profusamente en el entorno. Ni la extracción del material ni su elaboración implican un esfuerzo extenuante. El acceso a los recursos naturales es directo, todos son libres de tomarlos, así como la posesión de las herramientas suele ser general y el conocimiento de las técnicas requeridas, común. La banda, en fin, es próspera porque tiene lo que necesita. Hay dos maneras de ser rico, dice Sahlins, una es tener mucho, otra es desear poco (el modo Zen de la riqueza) y éste es el caso de los bosquimanos del Kalahari (Sahlins, 1977).

Pero esta prosperidad podría costar cara en términos de calidad de vida si para lograrla deben vivir trabajando. Sin embargo en sólo tres horas obtienen alimentos equivalentes a 2140 kilocalorías por persona. Como el requerimiento calórico promedio de un varón adulto por su actividad y talla es de 1975 kilocalorías, tienen superávit. Si los bosquimanos del desierto del África meridional no llevan una existencia al borde de la inanición, cuánto menos nuestros antepasados paleolíticos en ambientes de mayor abundancia.

La etnografía nos muestra que los cazadores recolectores subutilizan su fuerza y **subexplotan su medio**. No intensifican la producción, acaso porque les interesa más jugar con sus hijos, visitar a los parientes, dedicarse al ocio y tallar sus herramientas. Tal vez por eso rechazan la agricultura (Green 1962). Trabajaban poco, estaban bien alimentados y en armonía con su medio. ¿Por qué abandonaron su nomadismo cazador y se transformaron en agricultores neolíticos? Algunos autores han sostenido que el desdén por la actividad agrícola se debe a que no conocen el circuito de domesticación de plantas y animales. Los más piensan que sí lo conocen y que simplemente no lo eligen porque saben que dedicándose a la agricultura comerían menos, trabajarían más y en definitiva vivirían peor.

En tanto los cazadores recolectores mantuvieran baja su población respecto de sus presas subexplotando el medio sin intensificar la caza recolección de manera de nunca superar las capacidades autoreparadoras del medio ambiente, podían disfrutar de un envidiable nivel de bienestar. Algunos autores piensan los sistemas alimentarios paleolíticos como una búsqueda de equilibrio entre **las presiones reproductivas** de la población humana que promueven la intensificación de la producción y el consiguiente **deterioro del medio** que tal intensificación produce. Tal vez por ello entre la superexplotación del medio (que suponía deterioro irreversible) y el control de la propia población, nuestros ancestros optaron por esta última, manteniéndola baja a través del control de la fertilidad potencial de las mujeres, de manera tal que sobreviviera hasta la edad reproductiva sólo un promedio de 2.1 hijos. Para ello debieron recurrir al celibato, el aumento de la edad del matrimonio o la prolongación de la lactancia materna para estirar los espacios intergenésicos, entre los métodos blandos y al aborto y al infanticidio como métodos cruentos de control.

El rol de la lactancia materna prolongada (hasta los tres o cuatro años) y a demanda (es decir dependiendo del bebé y no de la imposición materna) debió tener como efecto prolongar la amenorrea pos parto, porque en cuerpos magros como los de las mujeres paleolíticas, y con la demanda calórica extra de la lactancia, difícilmente llegarían a las 23.000 kilocalorías de reserva necesarias para ovular mientras estuvieran dando pecho, aún si el amamantamiento se prolongara

durante los primeros años y aunque el niño, por las demandas de crecimiento ya estuviera incluido en las comidas familiares.

-2 transición. De cazadores-recolectores a agricultores. La revolución de los hidratos de carbono.

Hace unos trece mil años, la temperatura empezó a aumentar en todo el globo y, a medida que retrocedían los glaciares, los bosques suplantaron las llanuras cubiertas de hierba que alimentaban a los grandes mamíferos. Los científicos no se ponen de acuerdo respecto de cuánto tuvo que ver el cambio climático y cuánto la depredación humana en la extinción de la megafauna del pleistoceno. Lo cierto es que junto con esta, hubo un colapso de las culturas de caza mayor especializada, seguido de cambios en la alimentación. En las costas, se consumieron pescados y mariscos. En las llanuras, se domesticaron las plantas; fue el advenimiento de la agricultura.[5] En *Eurasia*, la domesticación de plantas y animales se hizo simultáneamente, de manera que la población se reunió en aldeas y, dos mil años después, dependía enteramente de los cereales. En *América*, en cambio, aunque habían domesticado el maíz, se siguió migrando tras animales de caza, de manera que el asentamiento aldeano se postergó hasta que se agotaron las reservas proteínicas. En todo caso, ambas modalidades formaron parte de una intensificación regional generalizada que sentó las bases de un nuevo sistema de producción y de consumo alimentario.

En los primeros tiempos el pasaje de la alimentación basada en proteínas animales y fibras a hidratos de carbono combinada con el asentamiento en aldeas trajo una modificación (que no sería solamente estética) en el cuerpo alto y magro de los cazadores. Testigos de este proceso son las estatuillas femeninas y los bajorelieves de las Venus Obesas. Esta revolución de los hidratos de cultivo, con la malnutrición concomitante, redujo un promedio de 20cm la altura de la especie y acortó un promedio de 5 años la vida media. (Molleson.1991).

Además las labores propias de la agricultura condicionaron la aparición de enfermedades específicas: artritis y artrosis de vértebras cervicales (por el acarreo del grano de y desde los silos), lumbares, rodilla y dedo gordo del pie comprometidos en la molienda (característicos de los esqueletos femeninos) rotura y desgaste dental (en mujeres y varones, por el consumo de granos de cereal mal molido y tostado).

Sumándose a ellas el hacinamiento, resultante del sedentarismo y la formación de aldeas, junto con la contaminación de los acuíferos, combinadas con una nutrición deficiente (no porque se alimentaban de cereales sino porque **sólo** se alimentaban de cereales) hizo que aparecieran por primera vez las enfermedades masivas: las epidemias.

A pesar de esta depresión de la salud, la población aumentó y en este aumento debe haber contado la reducción del período intergenésico de las mujeres que, alimentadas con hidratos de carbono, llegaban rápidamente a ovular durante la lactancia junto a que sedentarismo y posteriormente la invención de cerámica que permitió remojar y hervir los cereales o tubérculos para preparar papillas lo que contribuyó a la supervivencia de los niños consecutivos al limitar la carga de la madre y ofrecer alternativas al pecho materno.

Algunos datos poblacionales de aquella época lejana disponibles para el Oriente Medio, señalan que en cuatro mil años multiplicó por cuarenta la población. Sin embargo la calidad de vida (y de alimentación) cayó estrepitosamente ya que aunque había aumentado la cantidad de alimentos se sacrificó la variedad restringiéndose la dieta a un “alimento principal” (staple food) generalmente un cereal o un tubérculo, complementado con el producto del pastoreo. Esto trajo aparejado que, cuando faltaba el staple aparecía el hambre, en cambio cuando faltaban sus complementos, la población quedaba condenada a la desnutrición crónica por falta de micronutrientes.

Pero aún sub-alimentada la población crecía y este aumento dio principio a una nueva ronda de intensificación y, a su vez, un nuevo ciclo de agotamiento de los recursos agrícolas y forestales. Hay que hacer notar que la agricultura supone una intensificación de la producción muy eficiente en términos productivos, pero el precio que se paga es alto: El medio ambiente pierde diversidad ya que al agricultor le interesa ocupar el espacio con unas pocas especies, las que él consume, al homogeneizar el medio lo hace más frágil: más susceptible a la difusión de plagas y a que un mal manejo lo degrade. De hecho el mal manejo de las aguas salinizó los terrenos de la actual Grecia o de la “Medialuna de las tierras Fértiles” –entre los más estudiados- con la desertización consecuente. El deterioro ambiental debido al agotamiento de los suelos fue la causa del abandono de cientos de aldeas neolíticas. El caso es que los pueblos agricultores del neolítico pudieron superar exitosamente las oscilaciones estacionales pero, en cambio, la degradación del medio los hizo más débiles frente a las variaciones de mediano y largo plazo. Sin embargo la posibilidad de intensificar la producción y obtener excedentes dará origen a muchas de las instituciones sociales que conocemos en la actualidad. Las sociedades divididas en clases, castas o estratos jerárquicos y la administración estatal.

Antes de la aparición de las sociedades estatales, los hombres y las mujeres que formaban parte de las bandas y las aldeas disfrutaban de libertades económicas y políticas de las que hoy goza sólo una minoría privilegiada. Decidían por su cuenta cuánto tiempo iban a trabajar, en qué iban a hacerlo o siquiera si iban a trabajar cada quien hacía lo que tenía que hacer, pero nadie le decía al otro dónde ni cuándo. Nadie establecía cuántos ciervos o conejos había que cazar, ni cuántas papas silvestres había que recoger. Todo eso fue arrasado por las sociedades estatales. Durante los últimos cinco o seis milenios, las nueve décimas partes de la humanidad vivieron como miembros subordinados de castas serviles, estamentos, sectores o clases sociales, que debían pagar tributos para apropiarse de una parte de la naturaleza. Sobre la faz de la tierra aparecieron reyes, reyezuelos, sumos sacerdotes, primeros ministros, alcaldes, jueces y mazmorras, cárceles y también campos de concentración" (Harris, 1987).

¿Cómo ocurrió este sometimiento masivo? Tal vez la humanidad no tuvo sino una conciencia tardía de cómo la división técnica del trabajo agrícola generaba la división social. Los jefes de las bandas de cazadores recolectores no tenían una gran autoridad, su jefatura era laxa, no compulsiva. En las aldeas comienza una concentración del poder, pero el jefe era sobre todo un dador que conciliaba adhesiones; eran jefes técnicamente redistributivos. Después los *grandes hombres* entraron en una competencia de prestigio: incentivaron a sus parientes y amigos a trabajar más para dar festines fastuosos con los cuales dejar moralmente en desventaja a otro gran hombre, lo que resultaba en aumentos de la producción agrícola global del área. Estos grandes hombres parecen ser la bisagra entre la reciprocidad y redistribución que abrirá el camino a la jefatura redistributiva y luego a la concentración autoritaria del poder. En algún momento, el jefe se separó de los productores y se transformó en un controlador coactivo de la producción y el consumo. Las contribuciones a la despensa y al banquete dejaron de ser voluntarias para ser compulsivas. Las tierras de labranza y los recursos naturales dejaron de ser de acceso común para tornarse de acceso por derecho.

¿Por qué la gente no se fue para impedir que se apropiaran de su trabajo? Acaso porque no era posible huir o porque era más riesgoso emprender una larga travesía a través del desierto físico o de ese otro enorme desierto que son las barreras culturales. No parece casual que el surgimiento de las sociedades estatales ocurra donde hay poblaciones numerosas, concentradas y circunscriptas, donde el cultivo de cereales se realiza dentro de un núcleo fértil rodeado por barreras geográficas o zonas de potencial agrícola mínimo (Carneiro, 1970).

En las sociedades estatales que conocemos desde hace 6000 años, comenzamos a tener evidencias que la organización social -que habilita o excluye respecto a la alimentación- **forma no ya un tipo de cuerpo característico, sino dos "cuerpos de clase"** porque las sociedades estratificadas cultural y políticamente darán origen a cocinas diferenciadas (alta cocina, cocina aristocrática o cuisine y baja cocina, cocina campesina o cocina a secas).

La naturaleza de estas cocinas diferenciadas estará en relación con el sistema particular de producción y distribución de alimentos pero podemos adelantar algunas características generales, propias de todas las sociedades estatales[6] que han vivido desde hace milenios hasta ahora y en ambientes tan diferentes como el altiplano Peruano y las orillas del Ganges. La baja cocina o cocina campesina o cocina a secas fue la alimentación típica del 90% de la sociedad y estaba compuesta por un alimento principal (staple), generalmente un cereal o un tubérculos y pocos o ningún otro complemento. Es, por fuerza, una cocina de la pobreza, una cocina de carestía, sencilla, monótona y pobre que combina preparaciones para lograr variedad a partir de los mismos escasos ingredientes.

La alta cocina en cambio, es la cocina aristocrática, la cocina de la opulencia y del poder, del 10% de la población y se compone de todos los ingredientes que le faltan a la anterior.

Freeman 1974, analizando el surgimiento de la alta cocina china en el período Sung (960 a 1270 DC), distingue tres prerequisites, a)-disponibilidad de ingredientes, algunos importados, b) intervención de especialistas que elaboran variedad de platos, con recetas que fusionan tradiciones de distintas regiones y c) la existencia de un conjunto numeroso de consumidores críticos y audaces, no solo de palacio sino también clientela y admiradores quienes consumirán alimentos con sofisticación y actitud hedónica.

Por supuesto esta diferenciación culinaria no puede sostenerse sino con importantes avances en agricultura (arado, riego), comercio (de corta y larga distancia, con moneda, financiación, acopio, etc.) y con el desarrollo de una estructura administrativa que entronice las jerarquías. Mas tarde vendrá la utilización de la escritura para difundir ideas sobre los alimentos y las comidas como parte de la relación del sujeto con el universo (bagaje necesario para la elaboración de manuales dietéticos y libros de cocina (aún en el mundo contemporáneo). Egipto con el papiro Harris 1200 AC o el Onomasticón de Amenhotep 1000AC, Atenas 500 AC con Scitia Ancarsis o el muy conocido libro de Apicio del 300DC señalan esta temprana tendencia.

A medida que las casas reales crecían, las cocinas debieron afrontar el cambio de escala (de la cual las provisiones militares fueron modelo) y se produjo una interesante especialización de las funciones culinarias y una transposición sexual de las tareas domésticas en las cocinas de los ricos: las grandes cortes emplearon hombres cocineros porque cuando la actividad se valoriza, la mujer cocinera es desplazada (por lo menos en Asia, América y Europa donde se separarán las funciones sexuales y culinarias de las aristócratas). Cosa que nunca ocurrió en la humilde cocina campesina.

La diferenciación de la cocina fue una característica común a todas las sociedades estatales y esta vinculada con una clase particular de jerarquía que genera diferentes estilos de vida la que a su vez esta basada en sistemas agroalimentarios que permitan la explotación intensiva a través de arados y/o irrigación.

- La diferenciación en alta y baja cocina se profundizará en las formas públicas y privadas, donde la etiqueta y el ceremonial vincularan la estructura de la mesa a la estructura del matrimonio y la herencia (En la Europa medieval las mujeres de rango que han recibido dote podían comer con los hombres de igual status disfrutando de los mismos platos) al mismo tiempo, los buenos modales en la mesa se constituyeron por milenios uno de los mas profundos factores de discriminación en los estilos de vida estratificados.

Mientras la cocina de los ricos se complejiza celebrando lo complejo y lo exótico, un tema paralelo recorre la literatura, el malestar contra el dispendio suntuario frente a la privación de la mayoría.

Tres son los movimientos críticos que soporta la alta cocina :

- a) el ayuno religioso, donde el rechazo a los alimentos (y al contacto sexual) se considera camino hacia la santidad. Tal como encontramos en la India con los sanyasin, los sufi musulmanes, los monjes budistas o las órdenes “descalzas” del cristianismo, que pudiendo compartir la vida de la aristocracia hacen voto de pobreza como los Franciscanos.
- b) Los movimientos morales (que pregonan la renuncia voluntaria a los placeres de la mesa, de la carne, o el lujo) ya en la Roma de los Césares las pretensiones gastronómicas dieron origen a propuestas de leyes suntuarias mediante las cuales se intentó controlar el gasto en alimentos y el consumo ostentoso
- c) La austeridad revolucionaria que tiende a sustituir (al menos en los primeros momentos) la división en alta y baja cocina (por ejemplo: la cocina de Cromwell era infinitamente mas simple que la del rey Carlos a quien reemplazó. Los platos que se preparaban para Robespierre cuando ejercía el Directorio en la Francia Revolucionaria, se caracterizaban por su calculada pobreza, con la que pretendía diferenciarse del consumo ostentoso del antiguo régimen e identificarse con el pueblo como un ciudadano más.

Sin embargo los movimientos críticos no están estrictamente dirigidos a la “alta cocina” sino al consumo ostentoso que marca la extrema desigualdad del sistema social.

La existencia de este acceso diferenciado a los alimentos que genera cocinas diferenciadas darán como resultado **cuerpos también diferenciados**, donde el bienestar económico será directamente proporcional al tamaño de la cintura. Coincidiendo con el espacio social se dibuja un espacio de cuerpos de clase que -dejando de lado los azares biológicos- tiende a reproducir en su lógica la estructura social. De manera que las propiedades corporales y los valores adscriptos al cuerpo y a sus usos sociales contraponen (jerarquizándolas) las propiedades mas frecuentes en los dominantes (las mas especiales, difíciles, exclusivas, queridas y valorizadas) y las mas frecuentes en los dominados (vulgares, desvalorizadas, comunes). Por lo que los cuerpos tendrían (idealmente al menos) todas las posibilidades de reflejar estrictamente la posición de sus portadores en la estructura social. Eso si la biología no interviniera azarosamente dotando a una posición con las cualidades de la otra, recuerden al Pequeño John de Robin Hood, o a la intemible cantidad de mozas, pastoras, meseras, rubias, altas, rosadas y rollizas de la literatura romántica. Aparición azarosa de tan baja prevalencia que ha alimentado la literatura de todas las épocas como casos excepcionales. Entonces las cocinas diferenciadas darán cuerpos de clase, la alta cocina marcará los cuerpos opulentos que señalarán el buen pasar de clases acomodadas y generarán visiones estéticas donde el volumen, las formas opulentas, se verán como belleza y también como salud. Su opuesto, la delgadez -característica del acceso restringido a los alimentos de los comensales pobres de la cocina campesina- se verá como fealdad, fragilidad y enfermedad.

Un ejemplo puede servir para ilustrar el potente enclasmiento de la cocina y sus relaciones con el cuerpo: en el siglo XVI en Venecia existió la figura del Inspector de Banquetes, ese funcionario público debía revisar las ollas de las cocinas de los burgueses para que cada quien comiera de acuerdo a su “calidad” (es decir a su posición) evitando la

carne de caza y los dulces de azúcar solo reservados a la nobleza.

Es que la concepción salubrista de ese tiempo había construido una jerarquía de alimentos paralela a al jerarquía social, de manera que los estómagos burdos de los campesinos debían nutrirse con los alimentos rudos que crecían bajo la tierra (como los nabos y las cebollas) mientras que los estómagos delicados de los nobles debían alimentarse con frutas y carnes de caza, azúcar cristalizado y aves preciosas –pero insípidas- como el pavo real. Enmascarando el intento de transformar en biológicas las diferencias sociales este “comer con arreglo a la calidad de la persona” pontificaba -de la mano de los médicos de la corte- que de romperse las reglas en el supuesto caso que los plebeyos lograran organizar una revolución y sustituir a la aristocracia de sangre, por ejemplo, el castigo no sería social (la contrarrevolución) sino “natural”: su cuerpo rudo no podría digerir los manjares delicados de la corte y les sobrevendrían la enfermedad y la muerte .

Este gambito de transformar en “biológicas”, “naturales”, “innatas” las diferencias sociales por definición relativas, aprendidas y modificables, todavía lo vemos hoy día en los reduccionismos geográficos : los itlianos son ardientes, los suecos fríos y de los que deberemos empezar a cuidarnos: los reduccionismos genéticos.

Entonces, resumiendo, estas cocinas diferenciadas que llevan a la cumbre la transformación de la alimentación que comenzó en el neolítico con el cultivo de cereales, generarán cuerpos diferenciados, cuerpos de clase, estrictamente correspondientes a las condiciones de alimentación. Unos, los de los campesinos y artesanos: bajos y enjutos producto del consumo de un grupo muy limitado de alimentos, principalmente cereales o tubérculos: Los otros cuerpos altos y gruesos propios de las clases acomodadas con acceso irrestricto a todos los demás alimentos inclusive productos exóticos.

Lo paradójico es que esta diferenciación social de cuerpos de clase se realiza sobre una base biológica, de la especie, que todavía no terminaba de metabolizar la transición a una alimentación basada en hidratos de carbono. Se comprende que dada la velocidad de mutación de la especie, los millones de años de adaptación evolutiva del cuerpo paleolítico, en un lapso tan exiguo de 10.000 años todavía no integraran biológicamente la entrada masiva de hidratos de carbono.

3ra transición. De agricultores a industriales

La revolución del azúcar.

La revolución industrial creará una relación absolutamente nueva entre población, producción, distribución y consumo alimentario. Ni Marx (que pensaba que el capital se concentraría cada vez mas bajando los salarios al mínimo nivel de la supervivencia) ni Malthus (que pensaba que el hambre, con sus secuelas de guerras y pestes eran inevitables porque regulaban la relación población-producción), previeron que la revolución industrial estaba creando una relación absolutamente nueva entre producción y reproducción que derivó en niveles de vida cada vez mayores y control creciente del tamaño de la población.

Porque hasta la revolución industrial todo cambio importante en la productividad alimentaria había sido seguido de un incremento de la población de manera que cada proceso de intensificación enfrentaba una doble problemática:

- 1.- que el proceso de intensificación (el incremento de energía invertida en la producción por unidad de tiempo) sobrepasara las capacidades autodepuradoras del ecosistema con su consecuente degradación, llevando a una disminución del rendimiento (a menos que se pasara a tecnologías mas eficaces y a una nueva ronda de intensificación con nuevas consecuencias degradantes que demandarían nuevas tecnologías).
- 2.- Que el proceso de intensificación fuera tan exitoso que permitiera un aumento en la calidad de vida de la población (y por lo tanto favoreciera su aumento en cantidad , lo que a la larga bajaba la calidad de vida)

Por eso en todos los sistemas sociales pre-industriales fuera cual fuera su sistema de producción de alimentos, para evitar las consecuencias catastróficas de la intensificación-degradación (ecológico-económica) o del aumento de la población, las soluciones fueron:

- a)-ampliar la frontera productiva (colonizando territorios o incluyendo tecnología)
- b)- controlar la población (celibato, infanticidio, aborto, complejo de supremacía masculina-guerra) logrando un crecimiento cero o cercano a la tasa de reemplazo
- c)-distribuir sesgadamente, concentrando los recursos en algunos sectores aumentando la exclusión y el control social de la mayoría.

Sin embargo a partir de la modernidad, en las sociedades europeas, se va a producir una transformación que va a cambiar el rumbo de las cosas. Sometidas a perpetua intensificación por perpetuo cambio tecnológico (después de los primeros 300 años en que las poblaciones vivieran con una calidad de vida extremadamente baja) solo hace 100 años las sociedades industriales comienzan una progresiva bonanza que las ha llevado a recuperar (para la mayoría) niveles de calidad de vida similares a los paleolíticos (aunque con mas horas de trabajo) pero con una esperanza de vida sin precedentes en la historia de la especie.

Tres acontecimientos culturales extraordinarios cambiaron las tendencias imperantes hasta entonces e iniciaron la transición demográfica:

-la transformación energética, que pasó de la tracción a sangre y eólico-hidráulica a los combustibles fósiles (no renovables) como el carbón o el petróleo y posteriormente a energía atómica (altamente contaminante). El petróleo actualmente forma la base de la productividad tecno-agraria aunque enfrentamos ahora una crisis de sustentabilidad por el emporcamiento sistemático de tierras y aguas que está por verse si no se traduce en una crisis de rendimientos.

-la transformación contraceptiva, con el desarrollo de formas seguras, baratas y no cruentas para disminuir la fertilidad por medios mecánicos y químicos, la que se puso en funcionamiento en cuanto se alcanzó cierto el umbral de ingreso familiar y la

-la transformación productiva que instalaría definitivamente la sociedad salarial. Se pasó de la familia como unidad productora a la fábrica. La organización del trabajo industrial además de aumentar producción y productividad en un perpetuo circuito de intensificación por la permanente inclusión de tecnología (permitiendo un incremento tanto de las mercancías como de las ganancias) promovió la instalación de un sistema de relaciones sociales donde el trabajo (asalariado) articula al sujeto con el agregado social, sosteniendo su subjetividad.

Esta construcción del sujeto a partir de su trabajo, que ahora nos parece tan evidente y cotidiana, es absolutamente novedosa. Si por alguna extraordinaria razón un pedagogo le hubiera preguntado a un niño griego en el siglo -500 “que querés ser cuando seas grande” el niño le hubiera respondido- “sabio, honrado o valiente”.

Si un clérigo le hubiera hecho la misma pregunta a un niño en la Europa Medieval la respuesta hubiera sido “-temeroso de Dios, justo o bueno”.

Nuestros niños, en cambio responden -“medico, bombero o carpintero”, todas ocupaciones frente a las respuestas del pasado que señalaban valores.

A la vez estas nuevas relaciones de producción y de reproducción cambiaron la forma de vivir y de comer, modificando la producción, la distribución y las formas del consumo alimentario.

El siglo XVI parece ser la bisagra que marca la entrada en la modernidad alimentaria. El producto marcador de esta transformación será el azúcar, este producto ya había aparecido en Europa en el siglo XI probablemente llevado desde Medio Oriente a donde había llegado tempranamente gracias a Darío, rey de los persas, desde la India. Hasta el siglo XII el azúcar era tan raro y tan apreciado que en Europa se lo consideraba medicinal y se lo vendía en las boticas (se lo utilizaba, en cataplasmas para el catarro, como colirio o en polvo como antiséptico y cicatrizante).

A partir de ese momento entra en la cocina con el status de especia. Tal construcción simbólica tiene sus fundamentos: viene de lejos, es un producto carísimo, tiene virtudes medicinales y culinarias y - al igual que las especias- el azúcar no tiene gran valor nutricional, se trata de un hidrato de carbono que aporta solo energía. Puesto que no se trata de un aporte vital ya que podría ser sustituido con éxito por otros productos mas baratos o mas eficientes como fuentes de energía, las luchas y los esfuerzos que caracterizaron la revolución del azúcar pueden parecernos un despilfarro excesivo si lo miramos con ojos nutricionales y un producto marcador de los cambios industriales de la alimentación, si lo insertamos en su contexto social.

El siglo XVI marca su difusión masiva, pasa entonces de ser considerado “medicina” a instalarse definitivamente como “comida” en postres y en platos salados. El azúcar empieza a utilizarse para todo “ninguna vianda la rechaza” dicen. Este aumento exponencial del consumo se debe a un aumento también exponencial de la producción en las plantaciones Inglesas, Francesas y Holandesas del Caribe y Brasil. Para trabajar en ellas y producir azúcar cuyo precio era considerable se despoblaron las costas africanas con el trafico infame de esclavos hacia las colonias Americanas. En 1760 Bernardín de Saint Pierre, o revolucionarios como Le Breton inician una cruzada sacarófila, consideran al azúcar culpable, junto con el café, de la desgracia de Africa y de América, despoblando un continente para plantar en el otro. El mismo espíritu ético-político se expresa en la Sociedad Anti-Sacarófila Inglesa que se propone boicotear el consumo de

azúcar para luchar contra la esclavitud.

La sobreoferta de azúcar motivó que durante todo el siglo XVI los precios fueran bajando paulatinamente, pero a medida que lo hacían nuevos sectores sociales se incorporaban al consumo. Para mantener su ganancia los terratenientes del Caribe comenzaron la destilación de aguardiente (Ron) de los derivados del procesamiento de la caña. A diferencia del whisky y el cognac cuyas materias primas (cereales y vino) eran muy valiosas, la melaza no costaba nada era un subproducto que se desechaba, por lo que todo revertía en beneficio. No es extraño que el aguardiente se convirtiera en el primer licor destilado producido masivamente. Se utilizó en el ejército y la marina Inglesa a razón de media pinta por día por hombre (es el equivalente a 6 medidas de whisky). Sus 96 grados contribuyeron a extender el imperio inglés, las fortunas de las compañías comerciales y el intercambio con los nativos de todas las latitudes como moneda de comercio y dominación.

El siglo XVIII será un siglo signado por la escasez crónica y el hambre crónica, por la combinación de expansión demográfica e insuficiencia productiva. La mayor parte de la población vivirá y trabajará en un estado de desnutrición permanente, asimilada como una condición de vida normal.

A este aumento de población se responderá con la receta tradicional, extender la frontera agrícola colonizando tierras vírgenes, bosques que se desmontan para dedicarlos al cultivo de cereales y desecación de pantanos. El clima “moderno” de la aplicación de la ciencia a la vida, justificará la expansión “contra” la naturaleza, en las tierras inglesas y alemanas se unirán los intereses empresariales de los terratenientes con la experimentación científica, dando origen a una verdadera revolución agrícola, **integrando agricultura y ganadería para** aumentar el rendimiento por hectárea. Para lograrla había que ir contra los usos tradicionales de la tierra que estaba dividida en pequeñas fracciones trabajadas familiarmente. Los terratenientes comienzan la unión de parcelas y el cercado de **terrenos, esto, junto a la abolición de los usos comunales de la tierra y los bosques, será el primer paso al capitalismo agrario y a la economía industrial.** En este contexto de revolución agrícola se **redescubren** los alimentos americanos como la papa o el maíz (que había sido introducido en 1493 y vegetaba en las huertas como alimento de carestía o de los animales) junto a aquellos como el arroz y el trigo sarraceno (que habían sido introducidos por los árabes durante los 400 años de dominación de la península Ibérica).

A partir del siglo XVI, en Europa, el mismo movimiento de racionalización de la producción agroalimentaria que tuvo como resultado un aumento de la productividad (y por lo tanto de la ganancia), vació de trabajadores el campo empujándolos a las fábricas. Este aumento de productividad solo se mantendrá con el agregado permanente de tecnología, la misma revolución energética que dinamizará las fábricas, sostendrá la producción agropecuaria. El acondicionamiento del suelo mediante fertilizantes químicos, la defensa de plantas y animales mediante pesticidas, insecticidas y fungicidas también han llegado a ser totalmente dependientes de una provisión siempre creciente de petroquímicos. En las postrimerías del siglo XX en Estados Unidos D.Pimentel de la Universidad de Cornell calcula que se emplean 2.790 calorías de energía fósil para producir y ofrecer una lata de cereales que provee 270cal al comensal.

Aunque conlleva una agazapada crisis de sustentabilidad, porque al ser tan dependiente del petróleo nada nos asegura que pueda mantenerse sin deterioro del planeta, el aumento de la productividad llevó a que después de 1985 el planeta como un todo produzca suficientes alimentos como para dar de comer a todos los habitantes con un standard nutricionalmente adecuado, retomaremos esto mas adelante.

Volviendo al siglo XVI, cuando los Europeos invaden el continente Americano las tendencias alimentarias de Europa y América se bifurcan. Mientras Europa lucha por sostener un precario equilibrio alimentario entre tierras agotadas y población creciente, América (y Argentina en particular) se enfrentan al problema inverso, inmensas praderas fértiles y poca población. Con las ciudades como ejes económicos de la conquista, luego de la apropiación de las reservas alimenticias de los indígenas, el segundo paso fue crear un espacio económico cercano a estos enclaves que asegurara una provisión permanente por medio de la utilización de la fuerza de trabajo de los nativos y la introducción de ganado y semillas europeas. Se necesitará casi un siglo para que el ciclo de producción y consumo salga de las unidades urbanas y aparezca cierto tráfico comercial entre ellas (el vino mendocino llega a Buenos Aires a partir de 1589) y con el exterior (con la expansión del ganado cimarrón Buenos Aires comenzará a exportar ilegalmente la plata sin sellar del Potosí y legalmente cueros y cecina, ésta última era carne envasada salada, tan mala que en 200 años solo tuvo un único mercado: Cuba, para consumo de los esclavos, quienes a pesar de sus carencias a veces se negaban a comerla). Mas tarde cuando se ponen en escena las innovaciones tecnológicas de la revolución industrial (se abandona la cecina y se instalan saladeros) y nuevas instituciones comerciales y financieras animan el desarrollo capitalista, las colonias españolas en América se transforman en un bocado apetecible, tanto por el crecimiento de la demanda de productos

manufacturados como por las posibilidades exportadoras de materias primas y alimentos.

Como correlato de esta división internacional del trabajo, una característica saliente de la producción alimentaria en la era industrial, es que las dietas se deslocalizan. Este proceso comienza en el siglo XIX, en Europa, cuando los suministros locales no alcanzan para sostener la población concentrada en los cinturones industriales y comienzan a depender de la importación. Las fuentes dietéticas de las ciudades se volvieron en cada vez más extraterritoriales, dependiendo de relaciones comerciales y políticas con otras regiones y países. La doble presión de mantener la estabilidad económico-social controlando precio y flujo de alimentos hacia los cordones industriales, más la diversificación rentable del capital financiero, confluyeron (en los países industriales) para que la dieta resultara cada vez más deslocalizada, más independiente de la región adyacente. Por eso fue tan importante el rol de los estados como protectores de los agentes económicos. El cercano ejemplo de Argentina ejemplifica la relación entre la producción de carne deslocalizada y salario de la clase obrera en los cordones fabriles Ingleses.

En los países industriales, con esta liberación del entorno que ahora es el mundo, la cantidad y variedad de alimentos aumenta y los ciclos estacionales que habían ritmado la alimentación humana se pierden para siempre.

Pero, en la etapa industrial, no alcanza tener alimentos y que sean baratos además deben tomar **otro formato** para satisfacer las necesidades de abastecimiento urbano. Ahora se necesitan formas de comercialización (venta mayorista –minorista) que provea un flujo constante de alimentos durables (conservación), al lugar donde los necesiten los compradores (transporte), seguros (control sanitario), que respondan a las nuevas formas de vivir, donde el trabajo asalariado demanda a la mano de obra femenina más fábrica y menos cocina (mecanización)

Para eso la alimentación sufrirá una transformación en cinco áreas

- Conservación (frascos, latas y congelados sustituirán, más que complementar, los viejos sistemas de conservación a base de sal, grasa, vinagre, ahumado, secado, embutido, etc.)
- Mecanización (la aplicación de maquinarias para producción industrial de alimentos, picadoras, lavadoras, hornos continuos, envasadoras, etc. Bajarán los precios, asegurará higiene y desplazará cada vez más la preparación pecuniaria de la cocina a la fábrica: los alimentos-servicio incorporan cada vez más trabajo de procesamiento del que se libera a las mujeres-cocineras brindando alimentos pre-procesados. La cocina se industrializa como antes lo había hecho la agricultura).
- Transporte (asegurada la conservación y la cantidad, nuevas redes de transporte (trenes, barcos frigoríficos, etc.) los pondrán en aquellos lugares, aún los más alejados siempre que aseguren una cantidad suficiente de compradores a través de una red de comercios).
- Venta mayorista-minorista (retrocede la feria, el mercadeo a cielo abierto de productos frescos, de proximidad, funcional en ciudades pequeñas y aparecen nuevas modalidades (los almacenes) para el comercio de los nuevos tipos de alimentos (envasados, importados, en fin:estandarizados) que pasan por redes de intermediarios (fábrica, mayorista, distribuidor, minorista) hasta llegar al consumidor.
- Seguridad Biológica (con los nuevos formatos, el comensal no puede confiar en sí mismo para evaluar el alimento, un “sistema experto” tiene que garantizar el producto, su origen, procesamiento, calidad, higiene, etc. El mercado proveerá tal garantía recurriendo a las marcas y el estado por su parte los garantizará a través del control bromatológico y a través de la persecución de las adulteraciones.

Liberada del anclaje en un hábitat específico, la modernidad alimentaria urbano-industrial es el sueño realizado de una abundancia permanente: no más fluctuación, no más escasez. Sin embargo detrás de este paraíso de alimentos estables, transportables mecánica e higiénicamente producidos en cantidad, se agazapan los **infiernos de la alimentación industrial**. Hay mayor cantidad pero también **menor variedad**. Mientras accedemos a mayor diversidad de alimentos se reducen las variedades intraespecíficas de las 42 variedades de papas cultivadas en los Andes Centrales, en el mundo solo se cultivan 5, de las 28 variedades de higos solo se cultivan 3 y así podríamos seguir con melones, ciruelas, porotos, etc.

Los cambios industriales de los alimentos los transforman hasta el punto que no nos resultan reconocibles. Como comensales **no sabemos qué comemos**. No conocemos el origen de los alimentos (natural o artificial?), ni las modificaciones que sufrió en su producción (por ejemplo los genes extraños que tomamos con los alimentos transgénicos), ni los procesos que sufrió durante su procesamiento, ni las sustancias que se le agregaron para su envasado y conservación, ni siquiera podemos estar seguros de la inocuidad de su envoltorio.

Percibimos una **baja (real o imaginaria) de las cualidades gustativas** de los alimentos. Así la estandarización de los productos, su pasteurización, esterilización, saborización, coloración, nos impacta como “comida de plástico”. Todo

sabe igual, es higiénica, segura, pero insípida. Se ha pasado de la cocina al laboratorio y esto trae nuevos peligros: estamos en el momento del festín envenenado. No solo no sabemos de donde viene lo que comemos, sino que el alimento entraña **peligros invisibles** e incontrolables: la fruta es bella pero insípida y quién sabe con que pesticidas ha sido tratada. Los pollos son baratos y tiernos pero se hacen agua en el horno y han sido alimentados con hormonas para ganar peso. Fiambres, salsas y alimentos impensables (salados y grasos que no contenían tal producto en su receta original) ahora se fabrican con cantidades de azúcar “invisible” como anzuelo para estimular su consumo. Salchichas que creíamos de cerdo un día descubrimos que son de vaca o peor aún, que esta permitido desde hace años que contengan carne de caballo, etc.

Además, junto con los cambios de formato, una de las consecuencias mas importantes de la creciente intensificación de la producción capitalista en relación a la alimentación ha sido que la producción alimentaria se ha convertido en **producción de beneficios** y no de alimentos.

Porque si el aumento de la producción se hace a costa de la inversión en tecnología y energía fósil y los nuevos formatos implican transformaciones que aumentan su valor agregado, hay un consiguiente aumento de costos. Lo que hace que pasen a ser más importantes los beneficios que los productos y por lo tanto deje de ser importante la disponibilidad (la producción) para que todo conflicto sobre los alimentos se centre en el acceso (quién puede comprar qué). Si los alimentos se constituyen como tales en tanto son buenos para vender la lógica del mercado concluye que comerán solo aquellos que tienen para comprar.

Es que las repercusiones dietéticas de la evolución del capitalismo industrial eliminaron cualquier frontera entre la producción de alimentos y la producción de cualquier otra mercancía, los alimentos son **mercancías y no nutrientes** (si el lector quiere probar esta afirmación vea el etiquetado nutricional de cualquiera de nuestros productos envasados y trate de saber qué y cuánto aporta a su alimentación). Empresas, holdings diversificados con el objetivo de ganar más determinan el destino de la dieta industrial. No comemos lo que queremos sino lo que nos quieren vender y no nos venden lo que alimenta sino lo que produce ganancias.

Como decía Marvin Harris lo bueno para comer se transforma en lo bueno para vender, a despecho de su capacidad nutricional. Algunos ejemplos nefastos como la leche en polvo sustituyendo la lactancia materna o las gaseosas o la pléyade de alimentos azucarados, coloreados, inflados, saborizados, etc. que forman los alimentos chatarra o junk food y alcanzan difusión planetaria, son ejemplos de este divorcio de la alimentación industrial respecto de la nutrición y la salud.

Sin embargo ha sido la producción industrial de alimentos lo que ha permitido que el planeta llegue a la disponibilidad plena. A partir de 1985 hay en el planeta disponibilidad excedentaria (es decir hay producción suficiente para alimentar a todos los habitantes del planeta con una ingesta similar a la de un japonés medio FAO ,1992) pero los 800.000.000 de desnutridos que registra FAO nos hablan de un acceso restringido (condicionado principalmente por los ingresos y los precios). Fue Amartya Sen el que arrancó a la sociedad del sueño agrícola. No será la producción, por mas excedentaria que resulte, la que solucione el hambre en el mundo sino una distribución más equitativa de esa producción. Si se sigue distribuyendo como hasta ahora, el 20% mas rico del planeta se seguirá comiendo el 80% de los recursos. La problemática actual no es que no haya suficientes alimentos disponibles es que para la mayor parte de la población mundial estos alimentos no son accesibles.

Cuando hablamos de seguridad Alimentaria como el derecho de todos a una alimentación socialmente adecuada y suficiente hay que señalar sus cinco dimensiones:

Suficiencia en alimentos, estabilidad o variaciones mínimas, autonomía o escasa dependencia de recursos externos, sustentabilidad para no comprometer el abastecimiento en el futuro y equidad o acceso para todos a los alimentos. En Argentina, al igual que en el mundo, las tres primeras están aseguradas mientras que la sustentabilidad esta cuestionada y la equidad es un deseo más que una realidad.

Cuando hablamos de seguridad alimentaria y admitimos que el problema se centra en la distribución inequitativa (del acceso antes que de la producción), vemos que no enfrentamos a una problemática sino dos, la de los países y las gentes que no tienen qué comer, superpuesta a la de los países y las gentes que tienen demasiado.

Pero, si los países y gentes pobres cifraran su esperanza en alimentarse según el perfil de consumo de los países y sectores que tiene demasiado, el planeta colapsaría. Si hay una salida no esta el elevar el nivel de consumo de los pobres equiparándolo a los ricos sino en **modificar ambos perfiles de consumo alimentario**. Porque si los pobres no comen adecuadamente porque no pueden, hay que admitir que los países y las gentes que viven en la opulencia también se alimentan mal, esta vez precisamente porque pueden, y esto los lleva a mayor consumo de calorías provenientes de

azúcares, proteínas y grasas animales que las nutricionalmente deseables. Este desbalance se refleja en la prevalencia de enfermedades crónicas degenerativas (diabetes, obesidad, accidentes cardio y cerebro vasculares, etc.) que los afectan principalmente.

Por otra parte si salimos de la producción y distribución diferencial entre los países y observamos la distribución diferencial dentro de cada país, veremos que la **apropiación de clase** de los alimentos sigue siendo totalmente desproporcionada.

Mientras Argentina tiene una oferta calórica per capita promedio de 3.097cal, cuando consideramos los consumos según ingresos vemos que los mas acomodados comen mas frutas, verduras, carnes blancas, lácteos (sobre todo quesos) golosinas y bebidas (ya sean alcohólicas o gaseosas), en cambio los mas pobres sólo los superan en el consumo de pan, fideos secos y papas (con lo que sustituyen todo los otros rubros donde su consumo merma hasta niveles irrisorios). Y si seguimos reduciendo la escala, dentro de **cada hogar** la distribución de los alimentos también es diferencial. Frente al grupo hegemónico de los hombres- adultos- ocupados, las mujeres aprenden a autoexcluirse y niños y ancianos obtiene menor cantidad y/o alimentos de menor calidad.

La distribución es tan irracional que en la era de la abundancia se superponen los problemas de la sub y la sobre-alimentación, como problemas de salud pública. Ambos de envergadura, ambos en transición, hasta el punto que la diferencia instalada hace 6000 años en las sociedades estatales que cristalizó en cocinas diferenciadas y cuerpos de clase (el **“popolo grosso y el popolo minuto”**) donde los ricos eran gordos y los pobres flacos, empieza a darse vuelta y la obesidad de los pobres (numéricamente mayor y cualitativamente mas grave) ha llevado a OPS-OMS (Organización Sanitaria Panamericana y Organización Mundial de la Salud) a catalogarla de “epidemia global”.

Es que la problemática actual de los que no tienen es, antes que el hambre del desnutrido agudo que grita mundo sus carencias todo piel y huesos, **el hambre silencioso** de los pobres gordos pobres, que ocultan en el volumen de las formas sus múltiples carencias. Porque los pobres no son gordos de opulencia sino gordos de escasez. Alimentados con los productos mas baratos (generalmente tubérculos (papas) y cereales (son los principales consumidores de pan y harinas) presentan carencias de micronutrientes esenciales (hierro, calcio, etc.) lo que los expone simultáneamente a todas las dolencias de la escasez, con todas las desventajas de la obesidad.

En el sobre peso de los que no tienen para comprar confluyen tanto las tendencias atávicas de nuestra biología como las tendencias más modernas de la opulencia permanente con distribución desigual. Es decir sufren las consecuencias de la superposición de las **tres grandes transformaciones alimentarias: la primera transición - el omnivorismo- que nos hizo humanos; la segunda - de los cereales- que nos hizo desiguales y la tercera -la de los azúcares- que nos hizo opulentos.**

Porque nuestro cuerpo paleolítico es común a la especie, lo que modela las formas sobre las condiciones del genoma es el acceso diferencial que condena a los pobres a comer hidratos, azúcares y grasas, (alimentos baratos), mientras el consumo de carnes, lácteos y frutas -es decir de proteínas de calidad y micronutrientes esenciales – son todos alimentos caros que solo están permitidos a los que pueden pagarlos.

Por esta razón los más pobres tienen más posibilidad de ser petisos y gordos que los más ricos. Cosa que la evidencia empírica demuestra.

La problemática alimentaria del principio del tercer milenio parece abrirse en todos los frentes, *la producción* in crescendo dependiente del petróleo -y ahora de la tecnología genética- está comprometiendo la sustentabilidad (envenenamiento de las aguas, la extinción acelerada de especies, desertización, tala de bosques, efectos impredecibles sobre las especies, etc.) a la vez que homogeneiza, desestacionaliza y deslocaliza las dietas.

La distribución inequitativa hace que soportemos la vergüenza de saber que se podrían evitar los 800 millones de desnutridos que registra FAO con solo el 20% del cereal que se produce y que se utiliza en el mundo para engordar el ganado.

El consumo industrial ha reducido al comensal a la categoría de mero comprador de mercancías alimentarias (que se han alejado tanto del producto natural que les dio origen que resultan cuasi desconocidas por su transformación agro-industrial). Todas estas dimensiones culturales de la alimentación impactando sobre un cuerpo paleolítico que parece no poder soportar tanta civilización.

Nunca como ahora todos tienen problemas alimentarios los países y las gentes que no pueden comer pero también los

países y las gentes que si pueden hacerlo. La cuestión alimentaria alcanza a todos y en todos los frentes. Pero no solo por la cantidad y la calidad del alimento sino también por la formas que adopta el comer. Por todo eso la problemática alimentaria se inscribe como nunca antes en una “crisis de civilización” (como la ha llamado C. Fischler).

Transformaciones en la Comensalidad

Sumadas la las problemáticas de producción y distribución , en Argentina y en el mundo urbano, se están transformando las *condiciones de la comensalidad*- recordemos desde que somos omnívoros se instaló definitivamente la comensalidad sobre la alimentación vagabunda , como la manera humana de comer, no porque nos gustara sino porque brindaba ventajas de supervivencia. Sin embargo, comer hoy, en el mundo globalizado está cada vez mas lejos de ser un acto colectivo, al contrario es cada vez mas un acto individual y vagabundo. La comida familiar con todos los miembros alrededor de una mesa, empieza a funcionar como una representación cultural antes que una realidad, se transforma en un “deber ser”, una práctica tradicional, querida si, pero perdida.

Desde la encuesta de 1965 realizada por CONADE a la ENGH0 de 1996 crecen las comidas fuera del hogar. Y esto no es una característica Argentina , en Europa y Estados Unidos pasa lo mismo. Me atrevo a pensar -si bien no poseemos datos del Africa urbana, India o China- que debido a la globalización del estilo de vida, con las imposiciones del trabajo asalariado dependientes de los tiempos del producto antes que de las necesidades biológicas humanas, en estos países estará ocurriendo lo mismo.

Lo que pasa en Argentina es que en los mas pobres el comedor institucional (que repite la dieta desbalanceada de guisos y sopas) también instala una comensalidad diferente de la mesa hogareña. En los mas pobres el almuerzo es institucional y la cena de mate cocido con leche (en gran medida provista por los programas de asistencia social alimentaria) la que es, probablemente, la única “comida” juntos alrededor de una mesa.

En los que pueden decidir qué comer (porque tienen trabajo y acceden a un ingreso suficiente) la comensalidad hogareña también esta cuestionada, porque el horario corrido y las distancias urbanas hacen que difícilmente se pueda volver a casa a almorzar con la familia y regresar al trabajo. Entonces se come una vez por día en el trabajo, ya sea en el comedor de fabrica, bufette, servicio al escritorio, restaurante con tiket o simplemente el recipiente con la comida de la noche o el sanguchito preparado desde casa^[7].

Pero no sólo los adultos toman el almuerzo fuera del hogar, los niños también lo hacen. Ya sea que su pobreza los incluye en los comedores asistenciales o tengan lo suficiente para optar por una educación con doble escolaridad, en ambos casos su almuerzo tiende a depender de la escuela, y será mas o menos completo pero en todo caso institucional.

Parece que solo las mujeres que trabajan dentro de su hogar comen en su casa (que es a la vez su lugar de trabajo) pero ellas también aumentan las filas de los comensales solitarios, aunque no institucionales.

De manera que cada vez mayor cantidad de gente come por lo menos una comida fuera del hogar y esto tiene consecuencias porque el hogar, y la comensalidad en particular, es un potente espacio de transmisión de normas, reglas y símbolos. Cada vez más el comensal es un comensal solitario ya sea porque come efectivamente solo o porque come en el anonimato de una institución frente a los usos personalistas e identitarios de la comida doméstica.

Pero aún la comida que se toma dentro del hogar puede no ser familiar, no hablemos de países como Estados Unidos donde aún en la misma casa puede haber tres comidas solitarias simultáneas: los padres en la cocina, un adolescente en su cuarto realizando una tarea y otro mirando TV. Lo mismo se menciona de Francia (Fine:1971, Grignon :1987, Fischler.1997) e Inglaterra (M Douglas:1985. 1996). Nuestros relevamientos marcan que en el Area Metropolitana de Buenos Aires tres veces por semana, promedio, la familia come junta. Pero que ese acto alimentario dura un promedio de 40 minutos. Parece , por lo tanto, que la comida dentro del hogar también está cambiando. A pesar de estas prácticas, todavía se registra la visión tradicional de la mesa familiar y la comida casera como “nuestra manera de comer”.

Esta transformación de la comensalidad tienen que ver también con la desestructuración del “lenguaje” de lo culinario, ese que internalizamos sin querer y que marca cada familia, cada región, cada país contribuyendo a cimentar una identidad. Ese “lenguaje” pauta como –una la sintaxis- cuántas comidas hay que tomar al día (desayuno, almuerzo, merienda, cena) qué características tiene cada una (líquidos en el desayuno y merienda frente a sólidos como producto

principal, en almuerzo y cena) que introduce un orden en los platos (fiambre-plato principal- postre-café) una normativa de sabores y temperaturas (entrada: salada fría, plato principal: salado caliente, postre: dulce frío, infusión: dulce y caliente). Y principios de combinatoria de alimentos, consistencias y texturas culturalmente aceptadas para cada plato y para cada ocasión. Todas las culturas tienen en su cocina una “gramática” de normas que regulan cuándo y cómo hay que comer y en qué ocasión corresponde que se sirva qué tipo de alimentos y preparaciones descartando otros, a esto se le llama alimentación estructurada..

La tendencia actual en el mundo urbano es que está decreciendo la manera doméstica de comer mientras crece la alimentación solitaria y desestructurada. Esto quiere decir que cada vez más gente de todas las condiciones sociales y de todas las edades (pero principalmente los más jóvenes) toman la mayor parte de los alimentos en forma itinerante, en cualquier hora y en cualquier lado: en la calle, junto al kiosko, en la mesa del café o al lado de la heladera.

Esta última forma es el ejemplo más corriente de la desestructuración culinaria, de pie y a cualquier hora, se picotea el resto de la comida que quedó de la cena, una fruta, seguida de un poco de fiambre, con unos tragos de gaseosa, tal vez junto a una cucharada de dulce de leche, mas un bocadillo olvidado que recién ahora se localiza y tal vez un poco de queso, eso si...acompañado de ese vino del que queda un fondito, complementando el festín desordenado con un alimento envasado (aceitunas?) y otra fruta mientras se bebe jugo (a escondidas de uno mismo, esta vez directamente del envase), cerrando todo con un yogur (para que sea una comida liviana), aunque,,, tal vez también haya que agregar un digestivo.

Esta alimentación solitaria rompe las reglas establecidas, del horario ya que se come cuando se siente apetito, del tipo de comida (desayuno, almuerzo, cena) de la secuencia (entrada-plato principal-postre), del formato, sabores, texturas ,etc. Y es cada vez más frecuente.

Nuestra forma urbana, posmoderna, de comer está formada de actos *alimentarios individuales, cortos, desordenados: el picoteo, o el reino del snak*. Recordándonos nuestro pasado atávico de alimentación vagabunda. Actos alimentarios fuera del control de las normas culturales, de la comensalidad que decía dónde, cuándo, cuánto, en qué forma y con quién comer, de acuerdo a categorías de edad, de género, posición social, estado de salud, ocasión y conformaban un haz de normas valorizadas como un saber acerca del buen comer: una gasto-nomía (expresada en la cocina tradicional pero también en los ritos de la comensalidad).

La alimentación urbana actual está cada vez más fuera de estos códigos, aquí y en todo el mundo. Se pasa de la comensalidad al picoteo y en esta vuelta a lo individual, el otro (cultural) desaparece, la comida deja de compartirse no solo de manera material sino también simbólica. Porque ya no se comparten los ritos y formatos, tiempos y platos de la familia, región, país y cultura que sostiene nuestra pertenencia y nos identifica.

Esta ruptura produce lo que C.Fischler llama gastro-anomia consumos alimentarios sin valores, sin sentidos, librados al me-gusta-no-me-gusta individual. Pero - agregaríamos nosotros- esta crisis de saberes en la alimentación moderna no se produce porque no haya marcos de referencia sino -paradójicamente- porque hay demasiados.

Como en el refrán Chino que dice “si usted se trata con un médico tiene uno, si se trata con dos tiene medio y si se trata con tres médicos no tiene ninguno”, hoy conviven los grandes cocineros que nos enseñan como comer rico para disfrutar de la vida, al mismo tiempo que el sistema médico que nos enseña como comer sano para sobrevivir a las enfermedades prevalentes, y las ecónomas que nos enseñan como comer barato para que lleguemos a fin de mes, junto a la industria que nos enseña como comer rápido, precocido, desgrasado y envasado, todos codo a codo con la cocina porteña que nuestras abuelas solían preparar y que marca nuestro gusto y nuestra pertenencia.

El comensal moderno se encuentra en el cruce de todas estas normas acerca del buen comer, todas valorizadas (quien no quiere comer, rico, sano, barato, rápido, nuestra comida) pero habiendo tantas, simultáneamente, nos obligan a decidir individualmente ya que todas son valiosas y a la vez tienen lógicas excluyentes. Lo rico no tiene por qué ser sano, ni barato, ni nuestro. O lo sano no siempre es barato, ni rico, ni rápido ni tradicional. (A partir de aquí arme las combinaciones que desee).

La solución encontrada forma parte del problema y es pasar de una norma a otra. Un día: se come rico, el segundo : sano, el tercero : rápido, en los feriados: tradicional y llegando a fin de mes: barato. Es decir ninguna norma coherente da razón del consumo, porque se pasa de una a otra, hasta no tener ninguna. Esta es la gastro-anomia del comensal moderno: un comer sin coherencia, sin alma, sin normas, sin códigos ni saberes acerca del buen comer.

La comida moderna se evade del control social y se sitúa en la esfera del individuo (de cada uno de todos los

individuos, configurando un placer solitario de masas), que se vive como libertad individual, libertad de ese individuo sólo que entroniza la modernidad.

Por primera vez desde hace 3 crones cuando comenzó la primera transición alimentaria (cuando el omnivorismo priorizó la comensalidad sobre la alimentación vagabunda) hoy nuestra cultura nos deja solos en el momento de la elección de la comida y por lo tanto dejamos el comensalismo y volvemos a la alimentación individual, esta vez en contextos de abundancia y no de escasez.

Pareciera que al filo del 3er milenio la alimentación moderna nos condujera a formas pre-humanas de comer. ¿No será que millones de años de cultura han sumergido la capacidad que cualquier especie debe tener para alimentarse?. En páginas anteriores planteamos que el 99% del tiempo de la especie como cazadores recolectores. El medio ambiente de adaptación hace atinado pensar que gran número de características biológicas fueron seleccionadas en función de aquella adaptación eco-cultural. Pero hoy vivimos en ambientes totalmente diferentes de aquellos. Hasta nos preguntamos si este “mundo” es compatible con aquella “naturaleza” humana. Es mas, ciertas características funcionales en un ambiente eco-cultural de caza recolección podrían cambiar de signo bajo condiciones industriales. Como plantea Neell la obesidad podría ser la transformación de una ventaja selectiva en handicap. Los individuos que ahorran energía en forma de grasa en sus panículos adiposos de abdomen y glúteos, hubieran sobrevivido mejor los períodos de alternancia abundancia-escasés de los ecosistemas en que se desarrollo nuestra especie. Pero en la abundancia permanente de las sociedades industriales urbanas, las reservas nunca gastadas los conducirían a la obesidad .

Esta periodicidad fluctuante abundancia-escasés fue la que constituyó el ambiente de adaptación de la alimentación humana. Este ha sido el contexto en el que se seleccionaron la mayoría de los mecanismos biológicos durante la mayor parte del tiempo que nuestra especie ha vivido en el planeta, pero hoy día estos mismos mecanismos se despliegan en un ambiente de abundancia permanente. El mismo bagaje biológico debe hacer frente a un medio radicalmente diferente. Pero además de la problemática adaptativa lineal eco-biológica, la problemática se despliega también en lo cultural. Porque nuestra cultura antes que perturbar los mecanismos biológicos, les abre la puerta para que se manifiesten en toda su fuerza, pero esta vez en contextos diferentes de aquellos en que se formaron.

Porque sobre los mecanismos biológicos instalados en contextos de abundancia-escasez, las gastronomías (los saberes culturales acerca de la alimentación) normatizaron cómo comer, con quién comer y cuándo dejar de comer, más hoy la crisis de desestructuración de los sistemas normativos y de los controles sociales que gobernaban tradicionalmente las prácticas y representaciones alimentarias han dejado el camino libre a nuestra biología arcaica que, en este contexto de abundancia permanente, resulta desventajosa.

Hace tiempo la cultura se instaló sobre la biología como una segunda naturaleza, hoy la posmodernidad nos individualiza hasta borrar al otro cultural y dejarnos solos frente a frente con nuestra biología atávica, pero en un ambiente que nada tiene que ver con ella.

Resumen final

Nuestro cuerpo es producto de la adaptación de las culturas de caza recolección a ambientes donde la alternancia de abundancia escasez eran la norma. Esto condicionó nuestra evolución como especie, biología ahorradora, cultura ordenadora.

La segunda revolución alimentaria todavía esta impactando en el cuerpo magro de los cazadores recolectores que fuimos ya que apenas nos hemos adaptado a la alimentación basada en cereales, pero si la revolución biológica fue grave, más lo fue la transformación cultural, donde la apropiación sesgada del excedente agrario creo instituciones tan conocidas como la pobreza, la guerra, la estratificación social, o el estado.

La tercera revolución alimentaria nos legará la transformación total del medio ambiente y un aumento extraordinario de la población, reinstalando la posibilidad de la opulencia alimentaria que generará un sinnúmero de nuevos problemas La biología ahorradora será la misma pero la cultura ordenadora –las gastronomías- están en vías de desaparición , no porque falten los valores sino porque son tantos y contradictorios que el comensal queda sólo frente a la decisión sobre qué comer.

Antes, el medio natural (con la escasez) obligaba a una alimentación vagabunda, ahora el medio social (con la abundancia) lo sitúa en el mismo tipo de alimentación solitaria. Transformando lo que fue nuestro bagaje de supervivencia (genes ahorradores) en patología.

Los biólogos moleculares calculan una mutación viable cada 1000 años. Por lo tanto cualquier solución a la crisis

alimentaria de la pos modernidad , no hay que esperarla (nunca hubo que esperarla) de la biología sino de la cultura.

Antes que sumergir lo biológico, la crisis alimentaria se debe a una profundización de mecanismos biológicos super-activados por la modernidad que ha transformado lo que fueron ventajas adaptativas en el pasado y los ha convertido en handicaps en el contexto de adaptación del presente en el mundo urbano industrial.

A nivel biológico, si no cambiamos nuestra manera de comer estaremos en la extraordinaria situación de ser una especie que se suicidó transformando en veneno sus alimentos y a nivel económico-ecológico, si no cambiamos los patrones de consumo terminaremos devorando el planeta.

Ante la ingenuidad de las salvaciones individuales (la dieta sana, personalizada, etc,etc.) la magnitud de la crisis de la alimentación asume proporciones planetarias. Aunque son mas visualizables sus efectos ecológico-económicos, también hay efectos en el plano simbólico de los consumos individuales (paradójicamente masificados). De esta crisis de civilización donde está en jaque la estructura y la subjetividad se sale en conjunto o se colapsa como especie.

En el milenio que comienza, en un mundo mas poblado (las versiones más optimistas nos sitúan en crecimiento inercial, el que comenzaría a revertirse a partir del 2050) más cálido y más comunicado, hay dos opciones que se perfilan claramente (y seguramente montones de opciones que apenas se vislumbran). Seguir como ahora, profundizando las diferencias, u optar por cambio de estilos de vida y patrones de consumo a escala global. ¿Tendremos la sabiduría de elegir correctamente?

BIBLIOGRAFIA

ANGEL, J. Lawrence (1975) "Paleoecology, Paleodemography and Health" Polgar edit. New York.

CARNEIRO, Robert (1970) "A Theory of the origin of the State" en Science N 169

CASHDAN, Elizabeth (1985) "Coping with risk: reciprocity among the Basarwa of northern Botswana". En Man vol 20.

CORDON, Faustino.(1988) "Cocinar hizo al hombre" Tusquets, Madrid.

DENNELL,Robin (1999) Prehistoria Económica de Europa. Edit Crítica. Barcelona

DESCOLA, P (1986) Le nature Domestique. Symbolisme et praxis dans l'ecologie des Achuar.

FAO (1992) Conferencia Internacional sobre Nutrición. Nutrición. Una Evaluacion Mundial" Roma

FISCHLER, Claude (1995) "El H´Omnívoro" Anagrama.

FREEMAN, M (1977) "Sung" en Chang,K.C comp : Food in Chinese culture. N.York

GREEN, Werner (1962) Simposio "El Cazador"cit.Sahlins.op.cit.

GOODY, Jack (1995) Cocina Cuisine y clase. Gedisa. Barcelona .

HARRIS, Marvin (1987) "Caníbales y reyes.Los Orígenes de las culturas" Alianza Editorial, Madrid

JOHNSON, Paul (1992): "El nacimiento del mundo moderno"; Javier Vergara Editor, Buenos Aires

MOLLESON ,Theya (1991) : "Dental and osteological evidence for dietary change at Abu Hureyra; en Journal of Archaeological Science.Vol 18 n°5 pp 525-539. Sept.1991

SAHLINS, Marshall:(1977) Economía de la Edad de Piedra.Akal Editor.Madrid

SEN, Amartya (1982): "Poverty and famines: An essay of entitlement and deprivation", Clarendon Press, Oxford

SEN, Amartya (1983): "Los bienes y la gente"; en "Comercio Exterior", vol. 33, N° 12, México

WOODBURN,J(1980) "Hunters and Gatherers today and reconstruction of the past", en Soviet and Western Anthropology, edit EW.Gellner.London.

WOODBURN,J(1982) "Egalitarian societies". en Man vol 17 .1982.

-
- [1] Patricia Aguirre : Doctora en Ciencias Antropológicas de la UBA. Ministerio de Salud. Docente Universitaria. Este trabajo fue publicado en Boletín Techint N° 306-Abril-junio 2001.Buenos Aires
- [2] Si bien la designación homo habilis se debió su asociación con los primeros útiles de piedra descubiertos, ahora existen evidencias que algunos australopitecos utilizaron instrumentos mucho antes de la aparición de esta paleoespecie
- [3] El hambre Innecesario . Boletín Techint N° 281. Enero marzo 1995. Al que remitimos para un desarrollo mas extenso de este tema.
- [4] Mal que le pese a la imagen Holiwoodense del cazador, un musculoso Tarzán matando sus presas en luchas cuerpo a cuerpo, la existencia de trampas, armas arrojadas y técnicas que tienden a emboscar y herir a la presa a distancia , para luego seguirla (días si fuera necesario) hasta que muera por desangramiento , muestran que los cazadores han tratado de matar con el menor riesgo posible para su anatomía
- [5] A pesar que es un proceso complejo, que asumió características propias en diferentes lugares, resumimos y simplificamos tomando los elementos principales en busca de lineamientos que nos permitan describir la transición alimentaria.
- [6] Presentamos un análisis de las cocinas de las sociedades estatales en sus características comunes, a despecho de sus diferencias de cronología, medio ambiente e historia. Así que bajo la categoría "altas cocina"conviven en estos párrafos: la cocina egipcia a partir del Antiguo Imperio, la cocina China a partir de la dinastía Chán (3000AC) e India a partir del 2000AC, la cocina Romana- tal vez la mas conocida por el éxito de prensa que tuvieron las orgías imperiales- las diversas cocinas aristocráticas de la Europa medieval y moderna, junto a dos altas cocinas americanas la mesoamericana y la altoandina imperiales.
- [7] * Si usted esta leyendo esto en alguna provincia donde todavía duerme siesta, lamento decirle que es algo así como un "dinosaurio de la comensalidad" al que aún no le cayó el aerolito de la modernidad posindustrial, pero le caerá, tarde o temprano, le caerá. Aunque sepa que en el mediodía hay 52 grados a la sombra y la productividad baja si trabaja a esa hora, preocúpese, porque en algún escritorio, en este mismo momento algún iluminado del mercado o del estado, está sacando cuentas para incluirlo en el horario corrido, no importan sus ritmos biológicos, su cultura horaria o la estacionalidad medioambiental.