[*Sanísimo*]

¿Por qué nos cuesta tanto comer sano?

La respuesta es sencilla: estamos 'programados' para elegir los alimentos más dulces y más grasos. En definitiva, los más calóricos.

:: **Álex Fernández Digón**
TÉCNICO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
consultoriayasesorianutricional.es

VAMOS A IRNOS HASTA unos cuantos miles de años atrás, cuando la elección de alimentos no era tal elección, no se trataba de comer sano (la comida insana no existía entonces), sino de comer.

En la época del hombre de las cavernas, si tenías la habilidad y la suerte de comer hoy, eso no te garantizaba en absoluto que fueras a comer mañana, por lo tanto la lógica se imponía: lo más razonable era comer las máximas calorías cuando se tenía ocasión, ya que no sería nada raro que pasaran un par de días, e incluso más, sin lograr ingerir nada.

A este factor de 'ayuno intermitente obligatorio' (no por ganas) hay que añadirle que no existían ni las sillas, ni las mesas, ni las oficinas y que los trabajos sedentarios sencillamente no existían y por supuesto que no había Apps para smartphones. Y está claro que hasta el más vago del poblado superaba con creces los 10.000 pasos diarios.

Todos eran deportistas, quisieran o no, y no por gusto sino por necesidad. Era un mundo en el que no se cazaba, recolectaba y todos los trabajos eran manuales, no existían los trabajos intelectuales ni los sedentarios, no existían los alimentos procesados ni las harinas, los aceites refinados o los dulces. Entonces, lo difícil era pasarse con las calorías, ya que solo sobrevivían los que eran capaces de acumular algo de tejido adiposo de reserva (o sea grasa), ya que las hambrunas estaban a la orden del día.

NADA ES IGUAL. Y de aquellos barros... a estos lodos. Estamos programados por la evolución para elegir el alimento que más engorde, el que más calorías tenga, el que más azúcar tenga... pero la naturaleza no contaba que con ponerte las zapatillas y bajar al súper podrías atiborrarte de calorías a punta pala, sin sudar, sin correr detrás de un venado, sin arriesgarte a ser devorado por un depredador, sin trepar a un árbol para asaltar una colmena de abejas furiosas para robarles su miel, sin agacharte para recolectar unos tubérculos y esquivar el ataque de una serpiente, etc.

Hoy en día es demasiado fácil pasarse con las calorías y, si a eso le añadimos que 'heredamos' unos genes 'ahorradores' —es decir, solo sobrevivían los que eran capaces de ser gorditos comiendo poco—, pues el caldo de cultivo para la obesidad ya está servido. Hoy en día vivimos en un ambiente obesogénico, es decir, un ambiente que predispone a la obesidad, las celebraciones son alrededor de una cena o banquete, el ocio lo ocupan las series, el cine, la lectura y los videojuegos, que no es nada malo en sí mismo, pero no nos obligan a gastar muchas calorías que digamos...

El páncreas de un ser humano de hoy en día se ve obligado a segregar más insulina en un año (para poder bajar y utilizar el azúcar en la sangre), que el de un hombre del paleolítico en seis años.

¿QUÉ PODEMOS HACER? Lo primero es ser conscientes de ello, es decir, saber que es totalmente normal y natural nuestra inclinación por los alimentos super calóricos, pero ahora que podemos comer de tres a cinco veces al día, mejor optar por aquellos productos menos calóricos, como las verduras y frutas frescas y de temporada, lácteos (si nos sientan bien) frescos y enteros, legumbres (si nos sientan bien), carnes, pescados y huevos, todo lo más ecológico posible. Y siempre, ir a hacer la compra al supermercado o al mercado con el estómago lleno. No se recomienda nunca ir a hacer la compra con hambre ya que el riesgo de comprar productos indeseados es muy alto, pues el instinto natural tiene una fuerza arrolladora. Así que ya sabéis, antes de comprar comida hay que comer bien.