

**OPINIONES Y ENSAYOS**

## ¿Una alimentación saludable?

**Óscar Amarís Peña.** Profesor Asociado. Departamento de Medicina Interna. Facultad de Medicina. Universidad Nacional de Colombia.

oeamarisp@unal.edu.co

---

Desde hace un poco más de 20 años, la OMS ha propuesto unos cambios en la dieta cotidiana para prevenir las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y la obesidad. Estas recomendaciones incluyen aumentar las verduras y frutas a 3 - 5 porciones diarias, disminuir la grasa saturada y los carbohidratos simples. Últimamente, hace unos 12 años, su recomendación ha sido enfocada en la dieta mediterránea. Ésta incluye el aceite de olivas, el vinagre balsámico y los pescados. Esto tendría un beneficio no solo en los objetivos de la OMS, sino también en mejorar el tránsito intestinal (estreñimiento) e impactaría positivamente en la aparición de cáncer de colon.

Sin embargo, surgen algunas inquietudes: las frutas y verduras. Las primeras con frecuencia son fumigadas unos pocos días antes de su cosecha, para prevenir su invasión por hongos y gusanos. Las segundas, con frecuencia regadas con aguas de ríos contaminados como el río Bogotá. En cuanto a los cereales, desde hace más de 20 años los diversos gobiernos han sucumbido a multinacionales como Monsanto, Bayer, Aventis, Syngenta, BASF y DuPont, quienes lideran la investigación y uso de plantas transgénicas, iniciando con cebada (cultivo que desapareció en nuestro país hace unos 30 años), luego tomate y en el momento más del 40% de las especies. En España, los cultivos transgénicos superan el 67% de todas las especies.

En el caso del maíz, usan la toxina del bacilo *Thurigiensis* (incluida genéticamente en el cereal) y que no es ingerida por gusanos ni insectos pues perfora su intestino y mueren inmediatamente. Nosotros ingerimos el maíz con toxina y todo.

El principio filosófico del transgénico es bueno: hacer especies resistentes a las plagas, aumentar el tamaño del producto, disminuir el tiempo de cosecha o como en el caso de la variedad Colombia de nuestro café, además de la resistencia a la broca, mejorar su sabor. Pero surgen inquietudes: respecto a la soya, una leguminosa que se usaba para disminuir la aparición de alergias, se ha encontrado que aumenta las alergias; en Argentina ha sido prohibido el uso de semillas transgénicas, adicionalmente debe anotarse en la etiqueta que se trata de un producto transgénico. Esta ley no existe en nuestro país. Por otro lado,

tampoco hay estudios suficientes que avalen su seguridad para la salud humana. Y finalmente, los campesinos no pueden sembrar sus semillas, deben usar las manipuladas genéticamente.

Sería importante considerar la propuesta de Greenpeace sobre la implementación de estrategias genéticas alternativas como la "Selección Asistida por Marcadores (SAM)", en la que se van seleccionando en un ambiente controlado, las mejores especies que se cruzan progresivamente hasta obtener una especie similar a la obtenida por manipulación genética (transgénico).

Bien, ahora abordemos a las proteínas de origen animal. Si usted es vegetariano estará frente al problema anterior. Si es semivegetariano, probablemente consuma pescados. En los últimos años se ha encontrado una abundante contaminación de ríos y mares con metales pesados, especialmente con mercurio. El mercurio es usado para la extracción de oro. Y este sí es un verdadero problema en nuestro país. El auge de la minería 'ilegal' ha disparado el uso indiscriminado de éste metal. Ciertamente la 'legal' también lo usa.

Bueno, podríamos considerar al pollo como alternativa de proteínas. Pero hace unos 8 años la OMS alertó sobre las consecuencias del uso de hormonas estimulantes del crecimiento en las aves de corral (este hecho fue desmentido por Fenavi en Colombia). Dice el informe que prácticamente todas las avícolas usan estas hormonas ya que aumentan el crecimiento del animal y el tamaño del huevo, enrojecen la yema (aunque esté alimentada con concentrados) y facilita la doble postura diaria. Ellos anotan la menarquía más temprana, hacia los 8 a 10 años, entre otros problemas.

Finalmente y a modo de conclusión, una dieta saludable, en medio de tantas modificaciones y contaminaciones es verdaderamente difícil. La alternativa podría ser el cultivo en granjas autosuficientes y el consumo de pescado de criaderos propios. Esto, claro, no estaría al alcance de personas de escasos recursos, a menos que se incentivaran comunidades campesinas con gran conciencia del problema y que desde el campo se genere una solución. Creo que el camino que hemos escogido, desde hace varios años, nos puede llevar a la extinción de la raza humana, o a una selección de humanos resistentes al mercurio (o con él integrado a su metabolismo), a pesticidas como el glifosato (que produce alteraciones en el DNA), y cientos de tóxicos que 'nadan' en ríos como el Bogotá.