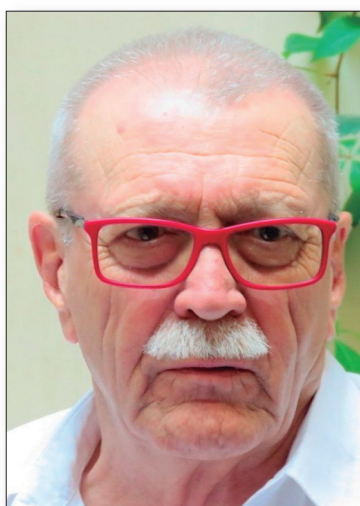


# Mal comer mata



Manuel Sánchez Vicioso (Madrid, 1948) es escritor y ex-presidente de FACUA Málaga. Se trasladó a Málaga en 1956, ciudad donde estudió Bachillerato. Más tarde cursaría

Magisterio en la Normal de El Ejido (Almería). Es maestro de Enseñanza Primaria, ejerciendo de ello entre los años 1968 al 75, momento en el que se incorpora a trabajar en la antigua Universidad Laboral de Málaga. Concretamente en la Residencia Andalucía, ejerciendo de Educador, hoy jubilado. Ha publicado alrededor de doscientos artículos periodísticos, varios cuentos cortos, la novela *Un cuervo Blanco* y libros como *El ojo del árbol* o *Regolfa como las olas y el viento*.

*“Crítica, protesta e indignación son tres  
-sentimientos-  
pero otras veces esta realidad,  
no precisamente la naturaleza,  
pero sobre todo la vida humana,  
me opone resistencias,  
y de ahí viene la crítica,  
la protesta,  
la indignación,  
eso que en una simetría y antitética  
he llamado Clamor”*  
Jorge Guillén

*“Yo soy un indignado más”*  
Iñaki Gabilondo

Crítica, protesta e indignación en la boca de Jorge Guillén e Iñaki Gabilondo son emociones suaves que podemos sentir al saber que el 60% de la población malagueña, andaluza y española, entre 18 y 64 años, tienen sobrepeso y son obesas. Las causas determinantes son la mala alimentación basada en comida procesada, que es sinónimo de comida basura y malos hábitos de vida. Añado que a mí, además de los sentimientos anteriores, también me produce rebeldía.

Las personas que sufren obesidad y sobrepeso se convierten en grupo de riesgo para padecer enfermedades como la diabetes tipo 2 y algunos cánceres, además de las enfermedades cardiovasculares, consecuencias que sostienen los médicos, endocrinos y nutricionistas. Estas personas tienen mucha prevalencia en bajas por enfermedad. Son situaciones paralizantes o limitantes que incapacitan a quien las sufren.

No es ninguna aberración sostener que la obesidad y el sobrepeso conforman una pandemia. Según el diccionario de la RAE pandemia es *“enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región”*. La obesidad y el sobrepeso cumplen todas las condiciones de esta definición excepto la de que sean todas las personas las que las sufren, ya que son el 60% de todas las poblaciones ubicadas en territorios, cuando sólo tendrían que existir las gorduras congénitas. Esta situación se puede calificar también como un problema de salud pública y necesariamente como enfermedad y no como problema estético.

Un artículo difundido por la agencia EFE y publicado en la prestigiosa Revista Española de Cardiología, basado en un Estudio Nutricional de la Población Española (ENPE) publicado el 4 de mayo de 2016 y realizado a 4.000 personas de entre 18 y 64 años durante las mitades de los años 2014-15, dice textualmente: *“el 39,3% de los españoles sufre sobrepeso y el 21,6% obesidad, por lo que más de la mitad de la población (60,9%), y en comparación con datos precedentes, muestra un aumento importante de la sobrecarga ponderal”* (aumento de peso).

Cualquier persona obesa o con sobrepeso tiene discapacidades o limitaciones en funciones físicas, problemas para correr e incluso caminar, se rozan los muslos, los brazos se les levantan del tórax como si fueran alas, sudan en todas las épocas del año, tienen problemas causados por su gran volumen para usar los transportes públicos, el coche privado e incluso los viaje en avión y tren. La gordura comprime la caja torácica oprimiendo los pulmones y el corazón, con pérdida de capacidad pulmonar y oxígeno en sangre. En conjunto pierde agilidad física, entre otras limitaciones.

Esto trae como consecuencias problemas sociales y psicológicos. Las personas gordas no pasan desapercibidas y son objetos de miradas. Sienten que llaman la atención de manera negativa, lo que les conlleva baja autoestima y sentimientos de culpabilidad por su imagen. Si son niños, suelen ser el hazmerreír de la pandilla y víctimas de acoso escolar y social. Además, tienen dificultades para encontrar pareja, debido a que se autorestringen sus posibilidades al

creer que es imposible encontrarla. Por supuesto, tienen problemas con la indumentaria y nunca pueden utilizar modas en la vestimenta o calzado.

En ocasiones, sin son mayores, han estado practicando regímenes de adelgazamiento compuestos, en muchos casos, por “dietas milagro” o productos adelgazantes que se venden en farmacia, lo que les da una apariencia saludable.

Es a estas personas a las que van dirigidas este tipo de “dietas milagro” o productos que en realidad no adelgazan y que pueden poner en riesgo la salud, cuando no la vida, como la dieta de hidrato de carbono y otras. Se da la paradoja de que los mismos agentes económicos que fabrican productos que engordan, como los ali-

mentos procesados (que llevan mucha sal y azúcar, luego pretenden que adelgacen con mentiras. “El libre mercado es así, amigos”. Ningún régimen de adelgazamiento es útil y efectivo si no está prescrito, seguido y controlado por un especialista, ya sea un médico, endocrino o nutricionista titulados.

Las personas obesas y con sobrepeso también son más proclives a padecer algunos cánceres. Los especialistas nos informan de ello. Tuve el honor de coordinar el ciclo de Cultura Alimentaria y Ciudadanía en el Ateneo de Málaga organizado por la Asociación La Carta Malacitana. En ella, el oncólogo, profesor e investigador malagueño Emilio Alba impartió una conferencia para convencernos de que evitáramos consumir azúcar y todo producto que lo lleve.



Explicó que cada día, en el cuerpo humano, mueren y nacen entre cinco y siete millones de células. De las nuevas, muchas son defectuosas, en incluso malignas, y el sistema inmunológico las destruye y desecha a través de la orina o las heces. Sin embargo, si en algún momento hay muchas células malignas, el sistema de defensa las junta y crea tumores. Si son malignos, ya se habla de cáncer.

Según este experto, las personas con sobrepeso producen más células nuevas, luego están expuestas a que nazcan más células malignas y, por tanto, a padecer cáncer.

Hasta aquí, un problema de salud pública y sus consecuencias, que podría resumirse en minimizar y, en muchos casos, inutilizar a millones de personas y hacerles perder parte de su dignidad humana, funciones físicas, sociales y psicológicas. En definitiva, marginados.

Cabe ahora preguntarse cuáles son las causas. Según publicó La Vanguardia en diciembre de 2017, esta pandemia alcanza el 7% del gasto en la Sanidad Pública. No hay cuantificación de los costes de las bajas laborales, que también son un cargo importante para las arcas públicas. Esta pandemia, sin embargo, resulta positiva para la economía de aquellos que tienen el objetivo oculto de obtener más beneficios para la sanidad privada a cambio de tener personas más enfermas y generar más costes para la pública. Además, pueden entenderse como daños colaterales del sistema económico y, en concreto, de la industria agroalimentaria.

Como causas ya apuntadas nos encontramos la forma de vida y la alimentación, que son dependientes de la formación, información y educación. Todo ello, además, se desarrolla en un medio ambiente sociocultural, económico, al tiempo que nadamos en la globalización, alumbrada por el capitalismo, por el sistema capitalista. Hoy, este sistema ha culminado en el liberal, en el que es más importante el dinero y los beneficios económicos que las personas. Este es el objetivo por el que la troika obligó al entonces presidente José Luis Rodríguez Zapatero a proponer a Mariano Rajoy cargarse la Constitución Española, modificando su artículo 35. Así, se cambió la obligación de atender a las personas y situó por encima la liquidación de la deuda pública. Es decir, primero el dinero y luego la gente. Nuestro estado ya no es democrático social y de derecho, como recoge el texto constitucional, sino que se ha convertido en un estado liberal.

Es complejo llegar a la conclusión de que la pandemia de obesidad y sobrepeso está causada por el sistema económico y cultural capitalista, debido al filtro -que parece más una censura- que podemos llamar Pensamiento único. El poder económico, bancos y multinacionales, son dueños de los medios de comunicación de masas, los más determinantes en un mundo globalizado a la hora de conformar la opinión pública, la opinión a publicar y la opinión publicada. Además, evitan que las alternativas y posiciones contrarias a su filosofía -el beneficio económico por encima de todo- se publique en los medios, para así convertir sus mentiras en axiomas. De la misma manera, invierten in-

gentes sumas de dinero en comprar *lobbys* que favorezcan sus intereses y generadores de opinión (periodistas, políticos mediáticos, científicos...) que favorezcan que sus mentiras se hagan verdades.

Pocos ciudadanos discuten aquella máxima de *el mercado se regula solo* que, siendo una mentira demostrada, es una de las causas de la irrupción de la crisis de 2007 en la que aún seguimos viviendo, aunque los liberales afirmen que ya ha acabado. En parte es cierto, ya que se están cumpliendo los objetivos que el Grupo Bilderberg -consulten los participantes a este foro y verán a los reyes eméritos Juan Carlos I y Sofía o a Felipe González-, que no eran más que conseguir que los ricos fueran más ricos y numerosos y los pobres fueran más pobres y numerosos, creando una nueva clase social compuesta por trabajadores pobres.

Cuando el beneficio es el primer objetivo de las multinacionales, los dueños de la banca y los fondos de inversión y de pensiones diseñan una hoja de ruta que con dificultad se desvía de sus fines y, mucho menos, por injerencias externas. Voy a fijarme en la alimentación de los millones de personas del Primer Mundo, también del Tercer Mundo, a los que les mandan los desechos procesados y muchas veces caducados para mantener el negocio a costa de la salud. Así, se dedicaron a comprar grandes extensiones de terreno para la agricultura extensiva y poner en valor los transgénicos para evitar plagas, haciendo creer que quitarían el hambre en el mundo. Pasados veinte años, no sólo no ha eliminado el hambre, sino que ha aumentado y,

además, han creado otros problemas como la eliminación de especies. Nos engañan, como siempre.

Convirtieron en materia prima los cereales, como el cobre o el petróleo, y lo incorporaron a la economía especulativa, a la Bolsa. De esta forma, si los precios del trigo están bajos retienen millones de toneladas en graneros hasta que el precio suba, provocando hambrunas. Al mismo tiempo, la falacia de que los mercados se regulan solos ya estaba aceptada, y quienes la discutíamos no salíamos en los medios de comunicación. Y seguimos sin salir. Los tratados de libre comercio como el TTIP y el ZETA, van en la línea de que las grandes transnacionales se repartan el mercado, rebajando la calidad de los alimentos, mercancías y los derechos de los trabajadores.

Pero van a más. Invierten en investigación para el procesamiento de alimentos, artículos muy perecederos, para que duren más, y les añaden conservantes y colorantes, e incluso elementos químicos venenosos para el blanqueo de carnes rojas, kebabs, hamburguesas, nuggets.... A largo plazo esto provoca enfermedades, aunque su uso sea legal en la industria agroalimentaria.

Es paradigmático el uso de excesivas cantidades de azúcares, sal y aceite de palma en los alimentos procesados, como la bollería industrial, y refrescos. Y es que el azúcar es tan adictivo como el tabaco. No es baladí que la inmensa mayoría de los alimentos que entran en los hogares se compran envasados, e lugar de a granel. Los primeros siempre necesitan de

productos químicos y conservantes, y la exposición en supermercados los mantienen bajo luces adecuadas para cambiarles el color y resulten más atractivos. Amén de la contaminación medioambiental que provocan el envasado y sobreempaquetado, contrarios al equilibrio ecológico.

## La industria alimentaria nos ha enseñado a tener prisa, comer rápido, a no cocinar

La industria alimentaria, que obtiene inmensos beneficios, pone en el mercado productos alimenticios más baratos que los naturales, y ecológicos (verdura, pescado...) a cambio de alimentos precocinados, listos para calentar y consumir de inmediato. Para ello nos han enseñado a tener prisa, a comer rápido, a no cocinar, pues sólo hay tiempo para trabajar más y ganar menos.

Dada estas circunstancias, la inmensa mayoría de la población (hasta un 60%) come mal. A menor poder adquisitivo más consumo de alimentación basura, lo que provoca obesidad y sobrepeso. Hay que añadir, además, una forma de vida mucho más sedentaria que años atrás y el no cocinar en casa.

El pensamiento único neoliberal es tan sutil que los que somos sus víctimas llegamos a justificar muchas de sus acciones, en una suerte de síndrome de Estocolmo. Vemos que del 60,9% de la población que es obesa, el 80% se culpa a sí misma. Igual sucede en los EEUU donde, si alguien muere, si fallece un pobre en la puerta de un hospital, el comentario más común es: “*era un perdedor*”. Es decir, no aprovechó la vida para hacerse rico. Es decir, comes mal porque eres pobre, y eres pobre porque eres tonto, porque tenías la opción de ser rico y no la has aprovechado. Así, proclaman a los cuatro vientos la igualdad de oportunidades, e igualan a personas que nacen en el seno de familias pobres con las de familias pudientes. Este es un paradigma de la filosofía *neocon* (nuevo conservadurismo).

En las redes sociales las personas obesas o con sobrepeso son el hazmerreír. Según publicó La Vanguardia en diciembre de 2017: “*el Primer Estudio Novo Nordisk -empresa farmacéutica danesa- sobre el tratamiento a las personas con obesidad o sobrepeso en el entorno online: redes sociales, foros y comentarios en prensa. [...] Donde se han analizado más de 34.000 comentarios en Twitter, medios on line y foros de internet. [...] Entre las conclusiones de esta encuesta, destacan que el 76% de los mensajes de Twitter analizados tienen contenido ofensivo hacia las personas con obesidad y sobrepeso*”. Y sigue: “*El estudio ha desvelado que la intención y el contenido de los mensajes varía en función del género de la persona que los lanza y, mientras los hombres son más propensos a emitir mensajes de insulto y descalificación, las mujeres suelen difundir más mensajes de*

*autocrítica y auto insulto sobre su propio cuerpo”.*

Los especialistas defienden que esta pandemia es una enfermedad, y que debe tratarse como tal. Las causas las encontramos en el sistema económico, no regulado, mal regulado o permisivo con objetivos inhumanos que ponen en el mercado comida basura y modos de vida perversos. Se debe orientar en que los poderes públicos han de velar por la información que llega a la población en forma de publicidad perniciosa para su salud y regular los aditivos como sal, azúcares y aceite de palma. Y, como no, sobre el uso de esta forma de alimentación por la población mal informada.

Y se debe enseñar en la escuela a comer y cocinar sano. En el ciclo de Cultura Alimentaria que ya mencioné anteriormente también tuvimos al doctor Ricardo Gómez Huelga, actual presidente de la Sociedad Española de Medicina Interna, que nos dijo que los mejores alimentos que podíamos comer son aquellos en los que no tuviéramos que abrir ningún envase de colorines. Y después, el doctor Alba nos indicó que lo mejor para una alimentación saludable era volver a cocinar en casa con productos naturales, tanto mejor si son ecológicos.

Y enseñar a comer y cocinar sano en la escuela. En el ciclo de Cultura Alimentaria de la Carta Malacitana en el Ateneo, ya citado, también tuvimos al dr. Ricardo Gómez Huelga, actual presidente de la Sociedad Española de Medicina Interna, nos dijo que los mejores alimentos que podíamos comer son aquellos que para consumirlos no tuviéramos que abrir ningún envase de colorines. Y después, el dr. Alba, ya mencionado, nos indicó que lo mejor para una alimentación saludable es volver a cocinar en casa con productos naturales y si fueran ecológicos mejor.



Vuelvo a citar la publicación de la Sociedad Española de Cardiología para hacer mención a su alerta de la importancia de adquirir hábitos de vida saludable. Recomienda *“realizar un mínimo de 30 minutos de actividad física diaria moderada, como pasear, aprovechar para volver del trabajo caminando o evitar el uso del ascensor y subir escaleras”*.

De la misma manera, podría haber recogido las recomendaciones de alimentación sana y saludable que han divulgado asociaciones de consumidores como FACUA en cumplimiento de su objetivo irrenunciable de formar, informar y educar a consumidores y usuarios.

Así, no quiero dejar de mencionar las siguientes pautas:

- *Verduras y hortalizas: dos o más raciones al día.*
- *Fruta: una o dos piezas en cada comida principal.*
- *Aceite de oliva virgen: una o dos raciones en cada comida, unos 10 ml.*
- *Pan, arroz, pasta y otros cereales, preferiblemente integrales: una o dos raciones por cada comida, 40-60 gramos de pan o 60-80 gramos de arroz.*
- *Legumbres: dos o más raciones a la semana.*
- *Lácteos: dos raciones al día, preferentemente desnatados o bajos en grasa.*
- *Pescado blanco/azul: dos o más raciones a la semana.*
- *Evitar al máximo el consumo de carnes rojas (menos de dos raciones a la semana) e intentar sustituirlo por el consumo de carnes blancas,*

*puesto que tienen menos grasa.*

- *Evitar los dulces y la bollería industrial.*

Para concluir: el sistema capitalista nos enferma para ganar dinero. No podemos ser los primeros responsables de nuestras gorduras ni de la pandemia objeto de este ensayo si no tenemos conocimiento de las alternativas de alimentación sana y saludable. La pandemia de obesidad tiene el objetivo no confeso de inutilizar a millones de personas de la vida política y social y ganar dinero de manera espuria. Ninguna persona gorda se muere de repente en la calle, sino que lo hace en su casa o en un hospital al cuidado de los suyos y de la Sanidad.

Los objetivos de los dueños del dinero siempre son a favor de ellos mismos y en contra de las personas, de su dignidad y de la salud pública. Razones suficientes para indignarnos y rebelarnos, como los insignes Jorge Guillén e Iñaki Gabilondo.

Los objetivos de los dueños de los dineros siempre están a favor de ellos y en contra de las personas, de su dignidad y de la salud pública. Razones suficientes para indignarnos y revelarnos como los insignes Jorge Guillén e Iñaki Gabilondo.