



Ilustración por: Juan Felipe Martínez Tirado

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA VIDA DE JUAN

Por: Mario Víctor Vázquez

*Profesor Titular de la
Universidad de Antioquia.
Doctor en Ciencias Químicas.
Miembro del Grupo Interdisciplinario
de Estudios Moleculares, GIEM.*

Aquel día pudo ser uno normal y tranquilo en la vida de Juan, si no fuera por una equivocada decisión a la hora del desayuno.

Se levantó temprano, como era habitual, y luego del refrescante baño se dispuso a desayunar una crocante arepa, acompañada de un huevo elegantemente revuelto y una taza de humeante café negro. Normalmente completaba esa ceremonia escuchando música clásica, con lo que salía a enfrentar cada día cargado de energía material y espiritual. Sin embargo, aquel día tomó una decisión de la que iba a arrepentirse luego. Encendió su tableta y comenzó a navegar mientras saboreaba el agradable menú. Al mirar los periódicos decidió no arruinar su apetito y prefirió navegar buscando cualquier cosa. Al observar el humo que salía de su taza se le ocurrió buscar datos y cosas curiosas sobre los alimentos que estaba ingiriendo, ¿podría haber algo más inocente y divertido que eso? Ya lo comprobaría.

Leyó en una página que los hidratos de carbono eran buenos porque si no los ingería tendría agotamiento, corría el riesgo de mantener un apetito constante, incluso tendría perjuicio en sus ¡funciones mentales!, algo que no sabía bien qué era pero que sonaba convincente mantenerlas sanas. Le dio un gran mordisco a la arepa, saboreando prácticamente tantas bondades, cuando en la misma página leyó, en letra más pequeña, que si consumía muchos hidra-

tos de carbono aumentaría la grasa corporal, podría tener obesidad y llegar a tener enfermedades como diabetes tipo II, infartos del cerebro y del corazón, ansiedad, estrés, déficit de atención, depresión y enfermedades neurodegenerativas. Ahí la arepa se convirtió en algo muy parecido a un tóxico veneno ingresando en su cuerpo.

Inevitablemente buscó los efectos de consumir huevo y encontró que era bueno porque de ese modo ingería colina, que parece que disminuye la homocisteína, y si bien no tenía idea de qué se trataban ambas cosas, si internet lo decía debía ser bueno. Claro que parece que en la clara hay algo que se llama ovoalbúmina y eso puede causar algunas alergias... además estaba el asunto del colesterol.

En ese momento ya el desayuno se estaba enfriando y lo que prometía ser un homenaje gastronómico se parecía cada vez más a un coctel químico peligroso. Quedaba la esperanza con el café.

Leyó entonces que la cafeína era buena para disminuir el cansancio mental, para combatir la migraña, para aumentar la tensión arterial y disminuir el riesgo de infarto de corazón; que era bueno para el hígado y prevenía un tipo de diabetes. Tras dejar de lado el plato con la arepa y el huevo a medio ingerir, tomó aliviado la taza de café con sus dos manos; hasta que leyó que podía causar insomnio, excitación, hiperactividad, nerviosismo (que ya lo tenía), taquicardia, sofocos y ¡ansiedad!. ¿Quién querría exponerse a algo así? Ya el desayuno se había convertido decididamente en un mazacote tóxico, solo faltaba que fuera radioactivo.

Dejó todo, y salió a la puerta de la casa a respirar un poco de aire fresco para ver si disminuían todos esos síntomas malos que ya comenzaba a sentir. Fue entonces que al ver a su vecino, don José, regando las plantas del jardín, decidió compartir su preocupación:

Leyó entonces que la cafeína era buena para disminuir el cansancio mental, para combatir la migraña, para aumentar la tensión arterial y disminuir el riesgo de infarto de corazón; que era bueno para el hígado y prevenía un tipo de diabetes.



—Te entiendo Juan, pero eso indica que te has olvidado de mirar a tu alrededor, la escuela de la naturaleza te lo enseña cada día. Por ejemplo, mira estos frutales que tengo por aquí. Regularmente les tengo que añadir algo de fertilizante, es decir nutrientes.

— Entonces, así es que consigue tener esas plantas tan bonitas— afirmó Juan, señalando el bien cuidado jardín.

— Bueno, es parte del cuidado que hay que tener, pero te lo comento porque aquí tienes un ejemplo de alguien nutriéndose, como fue tu caso al momento de desayunar. Al igual que a tu cuerpo, a estas plantas les hacen falta nutrientes; los que no consiguen ellos en este suelo se los tengo que añadir yo.

— No entiendo la analogía

— Espera. Te queda claro que sin estos nutrientes algo les sucederá a las plantas, ¿verdad? No crecerán bien, no producirán frutos, etc. Sin embargo si les añadiera demasiado de esos nutrientes ¿qué crees que sucederá?

— Serán más y más fuertes, más bonitas.

— Nada de eso, los nutrientes son buenos pero en la cantidad adecuada; si hay menos tenemos problemas, pero si tenemos un exceso también producirán efectos malos: las hojas se pondrán amarillas, no tendrán la raíz que necesitan, o producirán menos frutos. Lo mismo que pasa con tu cuerpo y tu alimentación. No tendrás un alimento totalmente sano ni totalmente malo; todo depende de la cantidad, de qué tipo de plantas seas.

— ¿Cómo?

— Claro, no todas las personas tienen su organismo en la misma condición, algunos podrán ingerir alimentos que para otros no serían adecuados.

— Pero me hace sentir como un reactor químico

— Mi querido amigo, eso somos en realidad. Mira, ¿qué ves pasar ahí?

En ese momento pasaba un moderno vehículo por la calzada.

— Veo un carro bonito, descapotable, con partes cromadas, seguramente muy caro.

— Pero si pudieras ver su interior, serían partes metálicas cumpliendo distintas funciones, corrientes eléctricas fluyendo, reacción de combustión, gases haciendo presión, un montón de procesos nada elegantes, pero muy funcionales. Lo mismo sucede en tu interior: si pudieras ver en todos los procesos bioquímicos que suceden entenderías que los alimentos son una parte importante en nuestra vida, pero no lo son todo, ahí van compuestos químicos con funciones definidas y que en su justa medida serán buenos para tu vida. La recomendación es que si te detienes demasiado a imaginar qué hay

dentro del motor del carro perderás la oportunidad de admirar su belleza exterior, ¿entiendes? Ah, y lo más importante, no navegues mientras te alimentas, mejor escucha un poco de buena música, te recomiendo algo de Tallis para la mañana.

Meditando las palabras del viejecillo, Juan regresó a su casa un poco más tranquilo, desechó los restos del desayuno frío, buscó la música que le sugirieron, se preparó una aromática en bolsita mientras una música medieval invadía su cuarto, y observó con mejor cara el día.

Por suerte no miró la noticia que tenía ahora en la tableta, donde salía algo sobre que el consumo exagerado de infusiones podía conducir a problemas cardíacos, arritmias y demás. ✨

Si pudieras ver en todos los procesos bioquímicos que suceden entenderías que los alimentos son una parte importante en nuestra vida, pero no lo son todo, ahí van compuestos químicos con funciones definidas

