

ENTRE EL INSTINTO Y LA RAZÓN: LA EVOLUCIÓN ESPONTÁNEA DE LAS DIETAS*

*David Ortiz-Escobar***

Resumen: El objetivo del presente ensayo es argumentar que los hábitos alimenticios son una institución social, y por lo tanto pueden ser explicados como el resultado de las acciones humanas pero no del diseño humano. Las dietas humanas no se originarían exclusivamente en los instintos ni en la deliberación racional, sino que evolucionarían mediante un proceso que logra transmitir conocimiento, mantener y aumentar el grupo humano.

Abstract: The aim of this essay is to argue that eating habits are a social institution, and therefore can be explained as the result of human action but not of human design. Human diets would arise not from instincts or from rational deliberation, but from an evolutionary process that manages to convey knowledge, maintain and enhance the human group.

Introducción

F. A. Hayek, siguiendo a Adam Ferguson, sostuvo que las instituciones sociales son el producto de las acciones humanas pero no del diseño humano. Esto quiere decir que ellas no pueden ser entendidas ni como la consecuencia natural de nuestros instintos o de nuestra programación genética, ni tampoco

* Presentado en el III Congreso Internacional *La Escuela Austríaca de Economía en el Siglo XXI* (Agosto de 2010, ciudad de Rosario), organizado por la Fundación Bases, el Instituto Hayek y la Facultad de Ciencias Económicas de Rosario de la Universidad Católica Argentina.

** Magister en Economía, Universidad Externado de Colombia. Estudiante de Doctorado, Departamento de Economía, George Mason University. Email: david.ortiz.escobar@gmail.com

como el producto de nuestra capacidad de raciocinio. Al no estar en ninguno de estos dos extremos, debemos suponer que se encuentran en algún lugar “entre el instinto y la razón” (Hayek, 1988).

Uno de los ejemplos favoritos de Hayek para iluminar esta idea era el de la evolución del lenguaje: nadie lo ha creado deliberadamente, pero se ha formado gracias a las acciones individuales de todas las personas que lo han utilizado. No se puede decir que sea un resultado “natural” de la evolución biológica, ni es la obra aislada de una mente inteligente. Por lo tanto, la evolución de estas normas e instituciones puede ser entendida como la formación de un camino:

At first, everyone will seek for himself what seems to him the best path. But the fact that such a path has been used once is likely to make it easier to traverse and therefore more likely to be used again; and thus gradually more and more clearly defined tracks arise and come to be used to the exclusion of other possible ways. Human movements through the region come to conform to a definite pattern which, although the result of the deliberate decision of many people, has yet not been consciously designed by anyone (Hayek 1952:70-71).

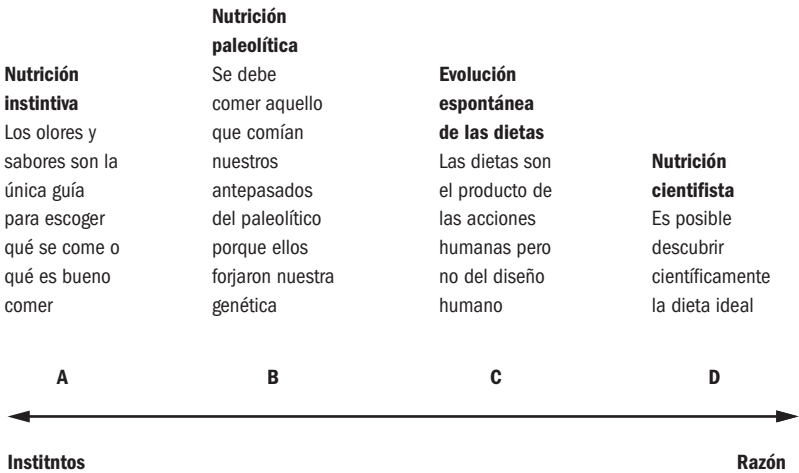
El objetivo del presente ensayo es argumentar que los hábitos alimenticios son una institución social, y por lo tanto también pueden ser explicados como el resultado de las acciones humanas pero no del diseño humano. Se evaluarán las ventajas y desventajas de las explicaciones puramente instintivas o puramente científicas en este tema, para luego argumentar a favor de una explicación que yace entre el instinto y la razón.

Con esto se pretende proponer una agenda de investigación sobre los hábitos alimenticios que tenga en cuenta el concepto de evolución espontánea, y también llamar la atención sobre el poder explicativo de esta idea en campos diferentes a los desarrollados inicialmente por el mismo Hayek.

¿El instinto o la razón?

El siguiente diagrama resulta útil para entender las dietas humanas de la manera aquí propuesta. La cuestión puede ser simplificada en un espectro, que va de las explicaciones más instintivas a las más científicas.

Gráfico 1. Diferentes formas de entender la nutrición



El instinto paleolítico

A la izquierda, en el punto A, se supone que los seres humanos comen lo que comen por razones puramente instintivas, y que estos instintos son una orientación válida de la dieta que deberíamos seguir. Lo anterior es posible porque la evolución biológica nos ha dotado de receptores que nos dan una idea de si algo se puede comer o no, o de si vale la pena comerlo. Nótese que en este caso la deliberación racional consciente no juega ningún papel.

No obstante, tanto la cruda experiencia como la evidencia médica han demostrado cuán imperfectos son los mecanismos instintivos. Existen muchas frutas, vegetales y animales que, a pesar de que tienen una apariencia agradable

por su sabor y olor, generan efectos perjudiciales para el organismo. Estos efectos pueden ir desde la muerte por envenenamiento y la toxicidad aguda, hasta el lento daño al organismo cuando se ingiere de manera crónica. Para ilustrar mejor este punto, basta sólo recordar los consejos clásicos de nutrición, especialmente cuando se trata de pacientes con enfermedades coronarias, diabetes o deterioro de órganos como los riñones o el hígado: abstenerse de consumir determinadas grasas, azúcares o harinas refinadas, sal, etc., es decir, todos aquellos productos que generalmente están detrás de una comida “sabrosa”.¹

En efecto, varios estudios han demostrado que ciertos alimentos, al excitar las papilas gustativas y otros centros nerviosos, tienen la capacidad de generar placer en mayor proporción que otros alimentos. No obstante, también está claro que el consumo excesivo e indiscriminado de estos productos puede tener efectos perjudiciales para la salud (Drewnowsky, 1997). Lo contrario también puede ser cierto: productos que no parecen agradables por su olor o sabor pueden ser beneficiosos para el ser humano. Existen muchas plantas con excelentes propiedades para la salud, aunque su sabor u olor no sean los mejores. Por ejemplo, casi ningún remedio tiene un sabor agradable, pero aun así, su consumo puede traer algún beneficio.

Sin embargo, hay una manera más sofisticada de asumir una posición esencialmente genética al entender y percibir las dietas humanas, que hemos ubicado en el punto B del espectro. Se trata de los planteamientos adoptados por un grupo de corrientes que, bajo diversos nombres como *Evolutionary Fitness*, *PaNu (Paleolithic nutrition)*, *CrossFit* o simplemente *Hunter-gatherers*, defienden la presunción de que las dietas paleolíticas están mejor adaptadas a la programación genética del ser humano.²

Según el consenso científico, nuestros ancestros más lejanos, es decir, los primeros en ostentar la etiqueta de *homo*, empezaron a poblar la Tierra hace unos 2,5 millones de años, momento en el que comienza la Edad de Piedra. Los hábitos alimenticios de estas personas fueron los que en realidad moldearon nuestros órganos y metabolismo, gracias a la evolución biológica. Por lo tanto, para algunos autores modernos, si el hombre se ha adaptado por millones de años a la dieta del “hombre de las cavernas”, no tiene mucho sentido desviarse de ella (Abuissa, Keefe y Cordain, 2005).

¿A qué tipo de alimentación nos referimos cuando hablamos de una dieta paleolítica? A la de las comunidades cazadoras-recolectoras, es decir, una dieta basada en vegetales y frutas silvestres, nueces, algunos tipos de carne (especialmente si no provienen de cría intensiva) y productos del mar. En general se excluye todo aquello que no estaba presente en la mesa cavernícola: los cereales y sus derivados (como el pan), las leguminosas, los animales criados por el hombre, lácteos, etc. Además, muchos defienden el ayuno con el fin de imitar las condiciones reales de nuestros antepasados: generalmente tenían que pasar largas temporadas sin comer, hacer un esfuerzo físico muy grande para cazar algún animal, y luego sufrir otro período de largo ayuno.³

Con la introducción de la agricultura y la cría de animales, hace unos 10.000 años, las sociedades dieron un paso importante en la producción eficiente de alimentos, lo que permitió dar sustento a una mayor cantidad de población y guardar excedentes. A este proceso se le ha llamado “revolución neolítica” y su principal consecuencia fue que los grupos humanos que adoptaron la agricultura y la crianza de animales sufrieron cambios cruciales a nivel económico, social y cultural. Según Jared Diamond (1999) este cambio fue tan importante que no sólo afectó los hábitos alimenticios de la población, sino que fue el factor decisivo detrás de la consolidación de las grandes civilizaciones:

By selecting and growing those few species of plants and animals that we can eat, so that they constitute 90 percent rather than 0,1 percent of the biomass on an acre of land, we obtain more edible calories per acre. As a result, one acre can feed more herders and farmers –typically, 10 to 100 times more– than hunter-gatherers. That strength of brute numbers was the first of many military advantages that food-producing tribes gained over hunter-gatherer tribes (Diamond, 1999:88).

No obstante la evolución genética es mucho más lenta que la evolución social, por lo que no es posible suponer que en este breve lapso nuestro organismo se haya adaptado a la nueva dieta basada en cereales, legumbres

y animales criados por el hombre. No hay que perder de vista que la fase de producción de alimentos (agricultura y cría de animales) representa tan sólo el 0,5% de la historia del género *homo*. De un día para otro los seres humanos cambiaron drásticamente su forma de alimentarse, creando un desfase entre su nutrición y su fisiología.

Esta contradicción entre el programa genético y la dieta real de las personas ha sido señalada como la responsable de muchas de las enfermedades hoy conocidas, e incluso de graves problemas ambientales como el cambio climático (Cordain, 1999, y Wells, 2010). Por ejemplo, una de las consecuencias más visibles de la cría de animales es el desarrollo de diversas pestes que asolaron a la humanidad prácticamente desde que empezó esta práctica (Diamond, 1999). Aunque aparentemente el hombre ha sobrevivido por muchos años, su salud sería mucho mejor si llevara una dieta guiada por su genética y no por su cultura. Es por esto que estas corrientes valoran mucho más los instintos que los hábitos sociales al decidir qué comer y en qué momento hacerlo.

Esta visión, aunque se despoja de todo prejuicio cultural, no logra ubicarse en el lado puramente instintivo del espectro, pues se basa en gran medida en los estudios científicos sobre la prehistoria. En efecto, descubrir qué era lo que en realidad comía el hombre de las cavernas no es tarea sencilla y por lo tanto se debe apoyar necesariamente en diferentes ciencias como la antropología, fisiología, demografía, geografía, etc. Es necesario estudiar los restos óseos y dentales para hallar evidencia de cuál era la dieta de estas personas, pero también es muy importante saber qué tipo de alimentos estaban al alcance del hombre en determinada época (Ungar, 2007). Además, los representantes más importantes de estas corrientes no han tratado de descubrir cuáles eran exactamente los alimentos consumidos en el paleolítico, sino que también se han preocupado por investigar sus efectos metabólicos y nutricionales. Por lo tanto, hemos ubicado esta visión de la nutrición en un punto intermedio del espectro, aunque más cercano a los instintos que a la razón.

A la búsqueda de la dieta perfecta

Aunque los argumentos a favor de la dieta paleolítica son muy convincentes, aún quedan por resolver algunos interrogantes. ¿Cuáles son los límites de la presunción a favor de estos alimentos? Si la comida producida a través de la agricultura y la cría de animales no es tan conveniente, ¿por qué el ser humano no sólo no se ha extinguido sino que ha alcanzado un estado muy alto de civilización? Por otro lado, ¿hasta qué punto puede la ciencia por sí misma encontrar algo así como la “dieta perfecta”? En otras palabras, ¿tiene el hombre capacidad para decidir qué comer a partir de la pura deliberación racional consciente? Nos ubicamos a partir de aquí en el punto D de nuestro espectro.

Desafortunadamente, los mensajes contradictorios que continuamente se emiten desde la comunidad científica hacen pensar que en este tema no hay verdades absolutas, y que, al intentar guiar los hábitos alimenticios, los consejos médicos son tan imperfectos como los instintos o la cultura. No hay un tema que suscite tanta controversia dentro del mundo científico, como el relacionado con la nutrición y el “estar en forma”. A juzgar por el estado del debate, podríamos afirmar que la búsqueda de la dieta perfecta por el camino científico, es una empresa condenada al fracaso.

Tomemos como ejemplo el caso del agua (Valtin, 2002). Por mucho tiempo se ha ido instalando el mito de los “ocho vasos de agua diarios” con el fin de mantener un cuerpo sano, y contribuir con las diferentes funciones del organismo. Cuando esta idea ya estaba a punto de convertirse en una verdad incontrovertible, aparecieron numerosos estudios alterando sobre los riesgos de adoptar esa práctica. Algunos la criticaban por ser demasiado conservadora (el cuerpo humano en realidad necesita más agua), otros por ser demasiado simplista (los zumos, frutas y verduras, también son fuente de hidratación) y otros por ser exagerada (el exceso de agua hace que el organismo pierda minerales importantes y altere su equilibrio). Controversias como ésta son muy comunes en el campo de la nutrición. Las carnes rojas, el licor y los carbohidratos son otros ejemplos de la falta de consenso científico.

Ahora bien, no se quiere aquí atacar a la investigación científica en este campo. De hecho, el desprestigio en el que han caído las recomendaciones médicas sobre hábitos alimenticios no se debe a los estudios mismos, sino a las interpretaciones hechas a partir de ellos. En general, éstos son experimentos controlados en los que las conclusiones son del tipo “no se encontró evidencia de que el consumo general del producto x tenga un impacto sobre las funciones Y o Z en el grupo analizado”. El hecho de que después otros científicos encuentren un resultado contradictorio no se debe a la incompetencia de los investigadores, sino a la inevitable complejidad de los fenómenos fisiológicos y nutricionales.

Saber si un alimento es beneficioso o no y la importancia de su efecto, es una pregunta difícil de responder. Esto depende de cuestiones complejas como las propiedades del alimento y de cómo ellas van a ser recibidas por el organismo, de cómo se combina con otros alimentos, durante cuánto tiempo y en qué circunstancias ha sido consumido, qué tipo de actividad se realiza, en qué clima se vive, cómo fue preparado, etc. Todos estos factores no sólo rompen con cualquier linealidad en los sistemas nutricionales, sino que introducen elementos típicos de los fenómenos complejos como retroalimentación, cascadas, efectos de red y sensibilidad a las condiciones iniciales (Panagiotou y Nielsen, 2009).

A pesar de esta complejidad, se ha ido formando algo así como una sabiduría convencional o “paradigma dominante” alrededor de los hábitos alimenticios. Para esta corriente dominante es recomendable comer varias veces al día (no tres ni una) y no hacer ayunos prolongados. Además, generalmente aconseja incluir en la dieta gran variedad de cereales y productos lácteos, tal como se puede observar en la famosa pirámide alimentaria introducida en 1992 por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.⁴

Sin embargo, al igual que la ciencia económica, la heterodoxia es agresiva y convincente en sus planteamientos y siempre parece poner en jaque el consenso que por momentos no parece tan robusto. Nótese qué tan lejano está el paradigma científico dominante del movimiento paleolítico en cuanto a recomendaciones de hábitos alimenticios, por no hablar de otros aspectos

como la actividad física. Por ejemplo, mientras que para la corriente dominante ciertos tipo de grasa son las “cenicientas” y los cereales son los “reyes” de la nutrición, la dieta paleolítica sostiene que los roles deberían estar invertidos.

La evolución espontánea de las dietas

La propuesta central de este ensayo es que las dietas no pueden ser entendidas como una cuestión instintiva, ni tampoco como un asunto puramente científico. Las dietas son más bien una institución social, y por lo tanto el producto de las acciones humanas pero no del diseño humano. En la sección anterior se sostuvo que los enfoques instintivos o racionalistas son insatisfactorios para la cabal comprensión del fenómeno, por lo tanto se propone una aproximación evolutiva, según la cual los hábitos alimenticios evolucionan constantemente teniendo en cuenta las restricciones ambientales, con el fin de transmitir conocimiento y mantener y ampliar el grupo humano. Esta idea está ubicada en el punto C del gráfico 1.

Es necesario recordar la idea hayekiana de que el conocimiento no es la suma de todo el conocimiento científico (Hayek, 1945a), sino que también existe el conocimiento práctico: aquel que se descubre por accidente o gracias a la deliberación personal en momentos específicos y que se basa más en las circunstancias particulares. Así como Hayek demostró que esa idea es clave para entender los procesos de coordinación económica, la misma puede ser aplicada para entender el surgimiento de las dietas.

Por lo tanto, podríamos reconstruir la evolución de la alimentación a través de una historia conjetural, usando los mismos términos hayekianos. En principio los humanos no sabían qué comer, porque como ya se había anotado, los instintos no son una guía completamente acertada para saber qué comer o qué es bueno comer. Nuestros antepasados no disponían de herramientas científicas para saber qué plantas o animales eran venenosos y por lo tanto la única forma de saberlo era probándolos. Cuando alguien comía algo venenoso, los otros miembros del grupo se daban cuenta de que

esta persona moría e incorporaban este conocimiento, tratando de pasarlo a la siguiente generación y así evitar que su descendencia pereciera por la misma causa. Este mecanismo de descubrimiento y transición de conocimiento también funcionaba en sentido inverso: cuando alguien comía algo que lo hacía sentir mejor, transmitía esa información a otros miembros de su grupo y especialmente a sus hijos, quienes asumían este comportamiento por imitación o educación. Sin embargo, el único criterio de creación de conocimiento no fue la satisfacción individual. En el largo plazo los hábitos alimenticios que sobrevivieron fueron los más exitosos en preservar y aumentar el grupo humano.⁵

El proceso anterior se puede multiplicar por miles de años, y de esta manera se va creando el tejido de conocimiento de una complejidad creciente, que adopta la forma de una institución social. Para poder preservar este conocimiento es necesario maximizar la probabilidad de que no sea olvidado, y evitar las desviaciones del patrón. En algunos grupos humanos estas normas adoptan la forma de tabúes o mandatos divinos. Nótese que, una vez creado el tejido, es muy difícil ir atrás y explicar las razones de todos los hábitos alimenticios prescritos. Se sabe que es mejor asumir determinada conducta, pero las razones no son muy claras. Aunque las normas alimenticias se vuelven un sistema institucional esencialmente conservador, al mismo tiempo debe dejar espacio para que cada persona pueda sacar el máximo provecho de los accidentes o de las nuevas circunstancias a las que se enfrenta. Las normas de comportamiento son una estrategia ganadora, pero pueden ser perfectibles, y cada individuo puede de forma anónima contribuir a su evolución.

¿Quién inventó el vino, la cerveza, el queso, etc.? En realidad nadie lo sabe, porque estas no son invenciones sino el resultado de accidentes que generaron consecuencias no planeadas. Según una leyenda famosa, alguien descubrió el queso porque dejó un poco de leche olvidada y cuando volvió al día siguiente, vio como la leche se había puesto dura y había adquirido otro sabor. Según otra leyenda, el queso fue descubierto porque la leche era transportada en tripas de animales, en donde, dadas cierta temperatura, se volvía queso. No importa qué versión es la verdadera, pues en ambas es

claro que el queso fue un descubrimiento no planeado. Lo mismo sucedió con el té, el café, las bebidas alcohólicas y la mayoría de recetas y preparaciones hoy conocidas. Tampoco existe una manera científica de volverse chef, sino que este es un oficio que se basa en el conocimiento subjetivo que surge gracias a la experiencia personal.⁶

Más aun, este proceso de descubrimiento accidental explica la transición de una sociedad cazadora-recolectora a una productora de alimentos, como lo sostiene Diamond:

What actually happened was not a discovery of food production, nor an invention, as we might first assume. There was often not even a conscious choice between food production and hunting gathering. Specifically, in each area of the globe the first people who adopted food production could obviously not have been making a conscious choice or consciously striving toward farming as a goal, because they have never seen farming and have no way of knowing what it would be like. Instead... food production evolved as a by-product of decisions made without awareness of their consequences... food production systems evolved as a result of the accumulation of many separate decisions about allocating time and effort (Diamond, 1999:105-107).

Como la evolución social es la evolución genética por otros medios, y su objetivo es el mantenimiento y diseminación de la vida, es fácil entender por qué los hábitos de las sociedades recolectoras fueron poco a poco eliminados por las prácticas relacionadas con la producción de alimentos. La evolución social privilegió las dietas basadas en alimentos producidos sobre aquellas basadas en alimentos recolectados, simplemente porque fue más exitosa en preservar y aumentar los grupos humanos. En efecto, en un período de tan sólo 10.000 años, casi todos los pueblos de la tierra adoptaron una dieta basada en la producción de alimentos. Los únicos grupos de cazadores-recolectores que ahora existen son una reliquia del pasado y se espera que desaparezcan en las próximas décadas.

En algunos casos este proceso se dio por simple imitación, pero en otros lo que sucedió sencillamente fue la extinción de los grupos de cazadores-

recolectores, bien sea porque sufrieron una época de escasez de alimentos o porque fueron dominados por grupos que sí habían adoptado estructuras de producción de alimentos. Según Diamond:

... only a few areas of the world developed food production independently, and they did so at widely different times. From those nuclear areas, hunter gatherers of some neighboring areas learned food production, and peoples from other neighboring areas were replaced by invading food producers from the nuclear areas —again, at widely differing times (Diamond, 1999: 103).

Debido a lo anterior, la investigación científica en este tema rara vez va desde los alimentos hasta sus efectos, sino que es exactamente lo contrario. Primero se identifica un grupo humano, luego se estudian sus hábitos alimenticios y su situación de salud, y sólo después, en último lugar, se tratan de establecer relaciones causales entre los aspectos positivos y negativos de la salud de este grupo humano con sus patrones alimenticios. En muchas ocasiones el papel de la ciencia ha sido simplemente el de poner en términos formales algo que las mismas comunidades *ya sabían*, al menos de manera táctica.

Por ejemplo, la ciencia ha clasificado los alimentos en algunos grupos básicos: proteínas, carbohidratos, grasas, etc. Además ha establecido una lista de minerales y vitaminas necesarias para el hombre, llegando a la conclusión de que los seres humanos requieren un balance de estos productos. Aunque ningún grupo humano tiene un balance perfecto (sí es que puede haber algo así como un balance perfecto de nutrientes), las dietas más importantes incluyen productos de todos los grupos y en general aseguran una ingesta adecuada de minerales y vitaminas, sin que nadie haya definido estas dietas científicamente. La fijación moderna por la “dieta mediterránea” es otro ejemplo de esto. Al recomendarla, los médicos están sugiriendo la adopción de una serie de hábitos alimenticios que supuestamente traen más beneficios para el hombre que otras dietas, pero esto no quiere decir que tengamos la capacidad de reconstruir todas las relaciones casuales para defender esta idea científicamente.

Implicancias y conclusiones

Hemos propuesto que las dietas pueden entenderse como el producto de las acciones humanas pero no del diseño humano, y que en su estudio es muy importante la idea de evolución espontánea. Al principio de este trabajo se planteó un espectro en donde reposan diferentes puntos de vista sobre el tema, pero sería más constructivo tomarlas no como explicaciones alternativas sino complementarias, porque finalmente todas se refieren a formas de adquisición de conocimiento. La genética y los instintos son una forma de conocimiento porque de alguna manera reflejan la adaptación fisiológica del hombre a las condiciones ambientales; la evolución social también es una forma de transmitir el conocimiento práctico acumulado por las generaciones pasadas; y el conocimiento científico representa la categorización racional que contribuye a una mejor comprensión de los fenómenos.

Por ejemplo, el proceso de evolución de las dietas se remonta más allá del inicio de la producción de alimentos, pues las sociedades de cazadores-recolectores también tuvieron que ir forjando un compendio de conocimiento sobre la alimentación, que fue decantando durante un inmenso rango temporal. No obstante, una aproximación puramente paleolítica al tema corre el riesgo de desconocer el gran volumen de conocimiento que se ha ido acumulando desde la invención de la agricultura. Tampoco es efectivo un enfoque puramente científico para entender el tema, pues éste desborda los límites de la razón, debido a la complejidad de los fenómenos nutricionales.

Está claro que no existe un consenso sobre los buenos y los malos alimentos. Muy probablemente tal consenso no sea posible, porque la nutrición es un fenómeno complejo, que puede llegar a entenderse únicamente si se acepta que el conocimiento en este caso no es sólo el conocimiento científico. Por lo tanto, cualquier regulación del gobierno en materia alimenticia no tiene la capacidad de mejorar la salud de las personas, sino que, al contrario, podría impedir la evolución de hábitos alimenticios que sean mejores o más adaptados a las circunstancias personales.⁷ Iniciativas como la de la Organización Mundial de la Salud (2004) sobre una dieta global marcan el inicio de un camino paternalista en este tema, lo cual es preocupante porque,

como sucede en todos los fenómenos complejos, la intervención deliberada puede tener consecuencias negativas no intencionadas.

Además de la inevitable ignorancia de la que sufren incluso los más expertos en el tema, también se han señalado algunas preocupaciones de economía política. Y es que ante un gobierno interventor, siempre cabrá preguntarse si sus acciones se explican por la benevolencia de políticos y burócratas o si, por el contrario, hay intereses privados que ejercen presión para que el sector público beneficie la producción de ciertos productos en desmedro de otros (Zhang, 2007).

No obstante, esto no quiere decir que los individuos, decidiendo libremente, puedan tomar las mejores decisiones nutricionales en el corto plazo. Los efectos de la ingesta de alimentos con una historia corta (por ejemplo, las comidas procesadas, los refrescos, etc.) sólo pueden ser verificados en el largo plazo. El proceso de ensayo y error en materia de alimentos no tendría fin porque siempre se introducirán al mercado nuevos alimentos o productos procesados de maneras novedosas. Es por eso que los estudios científicos sobre los efectos de determinados alimentos siempre dejan en claro, no sólo el tamaño y la diversidad de la población, sino también durante cuánto tiempo se ha estado consumiendo un producto.

La imposibilidad de llegar a una verdad científica en este tema convierte la diversidad dietaria en algo positivo. El que existan diversos grupos de defensores de dietas paleolíticas, vegetarianas, o personas que han decidido seguir ciertos hábitos que se salen de la norma, no son realidades reprobables (siempre y cuando ellos no traten de imponer una verdad universal o una dieta “de Estado”).

Estas maneras alternativas de ver la nutrición son indispensables, pues es gracias a la diversidad y al ensayo y error que se pueden ir seleccionando las prácticas más exitosas, nutriendo así el proceso de evolución de los hábitos alimenticios. Las posibilidades de la evolución se expanden si se vive en un ambiente de libertad en donde, como afirma Hayek, *everyone is allowed to try and see what he can do* (1945b:15).

NOTAS

- 1 Algunos médicos resumen el consejo de forma mucho más práctica: si es sabroso es malo para ti.
- 2 Varios adherentes a estos movimientos se reconocen así mismos como libertarios. Una de las figuras más representativas que en los últimos años ha adaptado esta forma de vida es Nassim Taleb. Aunque no es el tema central de su libro, Taleb demuestra que un estilo de vida paleolítico es más coherente con la complejidad de los fenómenos de *Extremistan*: “If you consider your diet and exercise as a simple energy deficits and excesses, with a straight calorie-in, calorie-burn equation, you will fail into the trap of misspecifying the system into simple, casual and mechanical links. Your food intake becomes the equivalent of filling up the tank of your new BMW. If, on the other hand, you look at food and exercise as activating metabolic signals, with potential metabolic cascades and nonlinearities from network effects, and with recursive links, then welcome to complexity, hence *Extremistan*” (2010, p. 327).
- 3 Algunos incluso se abstienen a consumir productos provenientes del Nuevo Mundo, que obviamente no estaban presentes en la dieta paleolítica. Ver por ejemplo el artículo de Goldenstein (2010). Es importante aclarar que hay algunas funciones más radicales que otras y por lo tanto difieren en los productos que aceptan, o el grado en el que los aceptan. Por ejemplo, Kurt Harris, MD, ha aclarado en repetidas ocasiones que no se trata simplemente de imitar los hábitos paleolíticos, sino de verificar, si el consumo de determinado producto es coherente o no con nuestro programa metabólico. El doctor Harris acepta por lo tanto la ingesta de lácteos no descremados. Ver su blog: <http://www.paleonu.com>
- 4 Ver por ejemplo el sitio de internet *The Nutrition Source*, de la Harvard School of Public Health. Allí se encuentran las recomendaciones que se podrían etiquetar como el *mainstream* de la nutrición.
- 5 Por supuesto que siempre va a permanecer la duda de si los hábitos alimenticios consolidados por más tiempo en realidad son los más eficientes para preservar y aumentar el grupo humano. Sin embargo, como no existe forma de saber si un conjunto alternativo de hábitos es más eficiente que el prevalente, la única manera razonable de mejorar la situación existente es a través de modificaciones en el margen. En otras palabras, la única manera razonable de mejorar un sistema complejo no es tratar de reemplazarlo por otro, sino cambiar una característica del mismo tomando como dadas las demás.
- 6 Para profundizar más sobre el “know how” de la cocina, ver el número especial de *The New Yorker*, noviembre 23, 2009.
- 7 La regulación estatal del sector de alimentos puede tomar por lo menos dos formas. Por un lado, es común que los gobiernos establezcan estándares de calidad para prevenir el consumo de alimentos contaminados o dañados (Weiner, 1998). Por otro lado, en los países desarrollados cada vez toman más fuerza las regulaciones que pretenden guiar los hábitos de alimentación por una senda determinada, con el fin de evitar los costos que el sistema de salud debe asumir para tratar a los pacientes que sufren enfermedades asociadas a su dieta (Baghestanian, 2009, y Oliva, 2006).

REFERENCIAS

- Abuissa, Hussam, O'Keefe, James, y Cordán, Loren, 2005, "Realigning our 21st Century Diet and Lifestyle With Our Hunter-Gathered Genetic Identity", *Directions in Psychiatric*, Vol. 25.
- Baghestanian, Sascha, 2009, "Junk Food, Taxes, and the Market Solution", en *Mises Daily*, August 17th.
- BBC News, 2010, "Sitting in the Tail of Farming Revolution", 7 de junio.
- Cordian, Loren, 1999, "Cereal Grains: Human's Double-Edge Sword", *Evolutionary Aspects of Nutrition and Health. Diet, Exercise, Genetics and Chronic Disease*, Vol. 84, pp. 19-73.
- Diamond, Jared, 1999 (1997), *Guns, Germs and Steel: The Fates of Human Societies*, Norton, Nueva York.
- Drewnowsky, Adam, 1997, "Why Do We Like Fat?", *Journal of The American Dietetic Association*, Vol. 97, N° 7 (supplement).
- Goldstein, Joseph, 2010, "The New Age Caveman and the City", *The New York Times*, January 8th.
- Gran, Stanley, 1997, "From the Miocene to Olestra: A Historical Perspective of Fat Consumption", *Journal of the American Dietetic Association*, Vol. 97 (7) (supplement).
- Harris, Kurt, 2011, *Archevore*, sitio web at www.paleonu.com
- Harvard School of Public Health, 2011, *The Nutrition Source*, sitio web del Departamento de Nutrición, disponible en <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/>
- Hayek, F. A., 1945a, "The Use of Knowledge in Society", *American Economic Review*, XXXV, 4, September, pp. 519-30.
- Hayek, F. A., 1945b, "Individualism: True and False", en su libro de 1996, *Individualism and Economic Order*, Chicago University Press.
- Hayek, F.A., 1988, *The Fatal Conceit, The Errors of Socialism*, Univeristy of Chicago Press.
- Oliva, S. M., 2006, "Must the Government Decide if KFC is Good for You?", *Mises Daily*, July 6th.
- Organización Mundial de la Salud, 2004, "Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health", disponible en http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf
- Panagiotou, Gianni, y Nielsen, Jeans, 2009, "Nutritional Sytems Biology: Definitions and Approaches", *Annual Review of Nutrition*, Vol. 29, August.

- Taleb, Nassim, 2010, *The Black Swan*, Random House, Nueva York.
- Ungar, Peter (comp.), 2007, *Evolution of The Human Diet: The Known, The Unknown and the Unknowable*, Oxford University Press, Nueva York.
- Valtin, Heinz, 2002, "Drink at least eight glasses of water a day. ¿Really? Is there scientific evidence 'of 8X8'?", *AJP Regulatory Integrative Comparative Physiology*, Vol. 283, N° 5, November.
- Weinert, Patrick, 1998, "The Dangers of Food Safety", en *The Free Market*, Vol. 16 (10).
- Wells, Spencer, 2010, *Pandora's Seed, The Unforeseen Cost of Civilization*, Random House, Nueva York.
- Zhang, Jane, 2007, "Food Markets Taste For Government Regulation is Changing", *The Wall Street Journal*, September 17th.