

# INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN SOCIAL EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS: NECESIDAD DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

MARGARITA PÉREZ GONZÁLEZ

La alimentación es y ha sido siempre motivo de preocupación para el hombre. Su comida ha estado condicionada por los productos que la tierra le proporcionaba. Generalmente ha aprovechado las materias primas cultivadas en el campo cercano. Pero a veces la pobreza de recursos y los cuidados que necesitaba el terreno han dado lugar a escasez de alimentos y a zonas de hambre.

## I. AGUA ESCASA

El agua es un bien para que las cosechas sean buenas y abundantes. Hay pueblos que viven aislados, con pocos medios para la agricultura, con tierra de reducidos cultivos en cuanto a variedad y tremendamente determinados por la escasez de agua. Poblados con estas características están repartidos por la geografía del mundo. Nosotros gozamos de una dieta rica y variada hasta tal punto que esta superabundancia de productos alimenticios crea un ambiente en el que nuestro pensamiento y menos nuestra imaginación se hace idea de que existan áreas en las que niños, mujeres y hombres sólo se sustentan con una comida al día.

A los productos del campo hemos de añadir todos aquellos que aprovechamos de los animales, como la vaca, el cerdo, el toro, la ternera, los carneros, las ovejas, las cabras etc. y los innumerables trofeos de caza mayor o menor. Hemos de unir también la abundante pesca y su diversidad de mar o de río. Mas aún todo esto lo tenemos cerca o múltiples organizaciones se encargan de transportarlas a los supermercados más próximos a nuestras casas.

Insisto en que nos cuesta comprender las circunstancias inhumanas en las que malviven hombres, semejantes a nosotros, hermanos nuestros, pero cuya única diferencia es la de que no han tenido la suerte de nacer en una zona del mundo civilizado con abundancia de todos los productos y con todas las comodidades.

## II. EXPERIENCIA Y REFLEXIONES

Las anteriores ideas son reflexiones que tienen su origen en la experiencia personal que he tenido al convivir varios meses con los indios "collas", en unas rudimentarias casas de unos poblados perdidos, olvidados, abandonados, lejos de la llamada "civilización". Allí he intentado acomodarme a sus costumbres. He comido los productos del lugar, poco cocinados, en pequeñas cantidades y con una característica difícil de asimilar: la repetitiva, uniforme y siempre igual comida durante todos los días. No hago mención de las calorías de estos "manjares". Era la dieta que permite seguir existiendo, era la dieta de supervivencia, igual para todos los miembros de la familia, hombres, mujeres o niños.

Durante el tiempo de mis vacaciones de verano he vivido esta experiencia, la más impactante de mis pocos años. He compartido en Humahuaca (Argentina) el día a día de un mundo impresionante con niños pobres pero alegres y marginados del resto de la sociedad, privados de los beneficios de los avances técnicos y de una educación para el desarrollo.

Esta experiencia tan enriquecedora como imborrable ha supuesto renunciar a otro muy distinto régimen de vida, pero a cambio he recibido de aquellos indios "coyas" de Rodio, Rodeo Colorado, Humahuaca, etc. la riqueza de sus valores, que difícilmente podré olvidar. La sencillez de sus vidas, la alegría de su felicidad, la grandeza de su generosidad en la pobreza y una acogida calurosa y expresiva dentro del carácter retraído por parte de "nuestros hermanos".

## III. LOS INDIOS "COLLAS"

Los indígenas de esta zona andina del norte de Argentina se reparten en pequeños poblados dispersos, alejados de la civilización, en donde carecen de muchas necesidades básicas: agua, luz, higiene y alimentación adecuada. Y sin embargo son personas muy felices mientras sus días pasan en un paisaje árido y pedregoso, de montañas, con caminos de cabras y precipicios de ensueños que abren horizontes de silencio e impulsos de reflexión. El silencio es allí elocuente, se oye el Silencio; se aprecia el Silencio, lo que permite tener momentos de interiorización tan difíciles de encontrar acá.

Es otro mundo de inmensa belleza por sus contrastes; los valles extensos de la cordillera de los Andes a una altura de más de tres mil metros y un frío impresionante nos acompañó durante toda nuestra estancia. Allí, en ese escenario tan diferente al nuestro he aprendido a fabricar pan elemental y otras comidas sencillas y a tener una alimentación monótona, pero sobre todo me han enseñado a valorar la esencia de la vida y otros aspectos casi desconocidos o casi despreciados por nosotros.

Su fe la viven profundamente en común. La racionalización y el pragmatismo moderno no tienen cabida allá. Este sufrido pueblo, pero feliz, lucha por su dignidad y la de su cultura. Quieren que les sea reconocida por las autoridades y Administraciones regionales y estatales, que sólo se acercan por allá cuando hay elecciones para "pedirles" el voto. Ellos confían en Dios y no dudan que, a pesar de su situación, El está con ellos, los quiere, los cuida y todo lo que les ocurre viene de Dios. La "suerte" o el "azar" son palabras que no se utilizan. Sus vidas tienen un sentido trascendental.

## IV. EL CARNEO Y LA PACHAMAMA

Dadas las particularidades de la zona donde habitan no ha llegado el sistema reinante del mundo occidental. Ellos fundamentan su régimen de vida en el compartir. De hecho sus poblados se denominan *Comunidades*. La mayoría de las actividades la realizan juntos, desde la matanza de un animal hasta la construcción de una casa. Es curioso cómo en sus fiestas religiosas (como puede ser la fiesta de Santiago) realizan unos bailes en

la puerta de la Iglesia ofreciéndole al santo los cuartos (las extremidades del animal). Luego, por parejas danzan al son de una trompeta rústica fabricadas por ellos mismos. Por último, el baile se hace a caballo, pero ésta vez únicamente los hombres. Es frecuente que los trozos de carne obtenidos tras la matanza se dejen secar al sol expuestos sobre cordeles semejantes a los nuestros de tender la ropa, donde permanecen el tiempo necesario hasta que se "curen".

Dentro de su cultura hay un rito muy significativo conocido como "la Pachamama" que se celebra durante todo el mes de agosto. En él se venera a la tierra y consiste en hacer un agujero en el terreno y todos de rodilla le ofrecen comida, bebidas, tabaco y coca, cuya hoja suelen mascar a diario ya que tienen fácil acceso a ella. Esto les sirve de desfatigante, pues la altura impide respirar bien. Entre las bebidas destaca la Chicha, que la fabrican ellos mismos tras la fermentación del maíz y la cual presenta un alto grado de alcohol. Todo este rito es de Acción de Gracias hacia la tierra pues ellos sienten que de ella dependen gran parte sus vidas. Ella es la que los alimenta, tanto a ellos como a sus animales, y en Ella viven; son los "Inquilinos de la tierra"; además en Septiembre aran sus terrenos y es una manera de pedirle permiso también, a la vez que le piden que le mande buenas cosechas. Detrás de todo esto hay un profundo sentido religioso.

## V. EL CONTRASTE Y LOS MCS

El panorama descrito contrasta con la dieta de superabundancia que nosotros disfrutamos en la sociedad desarrollada.

Los Medios de Comunicación Social nos bombardean a diario con anuncios de productos exageradamente sofisticados, cuya mayoría no sabemos de qué están hechos, desconocemos sus componentes, ingredientes y si tienen o no conservantes.

El exceso de anuncios, utilizando las más variadas formas de presentación, llegan con facilidad a caer en medias verdades o incluso en enfoques o frases de doble sentido o claramente inductoras de conocimientos erróneos: es la publicidad engañosa. Un ejemplo puede ser la referencia a los productos vegetales que traen en sus etiquetas información en la que destacan de cara a una mayor venta la frase "no tiene colesterol". Esto es simplemente un reclamo publicitario que no dice nada especial, pues se sabe que el colesterol es un tipo de grasa procedente de los animales y no se encuentra en los vegetales. Este anuncio se basa en la falta de una educación nutricional adecuada.

Los periódicos, la radio y la televisión reproducen a veces con todo lujo de detalles, con fotografías en color, una inmensa y atractiva, diversa y variada comida, recomendada por los cocineros más famosos, con escenarios de cocinas dotada de todos los avances técnicos que contribuyen a hacer todavía más apetitosa los platos que presentan.

Existen muchas revistas especializadas empeñadas en facilitarnos los menús más atractivos, exóticos y sugerentes. En cada época del año nos recuerdan los productos propios del tiempo y el plato que la costumbre ha popularizado. Igualmente podemos generalizar respecto a los demás medios de comunicación: pues dedican páginas o secciones o un programa a la comida típica del lugar.

## VI. COMIDA BASURA

Junta a esta tarea que llevan a cabo los MCS está la publicidad aprovechada por bastantes multinacionales que nos meten por los ojos la que llamamos "comida basura", con ingredientes a veces mas que sospechosos, con abundancia de grasas, azúcares, etc. muy lejos de proporcionarnos nutrientes propios de una dieta sana y equilibrada. Este exceso de platos sofisticados, de "chucherías", de descarado enmascaramiento de

productos, de sucedáneos, de falsificaciones que originan con frecuencia molestias estomacales, acidez o trastornos de cabeza o fobia a determinados elementos. A pesar de sus apariencias no reúnen las bondades necesarias sino que más bien al contrario originan exceso de peso, descontrol de un régimen de nutrición racional y beneficioso para la salud del ser humano.

## VII. ANOREXIA O BULIMIA

Está de moda en los medios de comunicación social referirse a determinadas enfermedades relacionadas con la comida. Así la anorexia y la bulimia constituyen actitudes extremas, inadecuadas y perjudiciales para la salud del ser humano.

En el primer caso, se da una obsesión por la delgadez, el alejamiento de comidas fuertes hasta llegar a exageraciones y pérdida del apetito. Hoy forma nuestra sociedad una plaga propiciada por los medios de comunicación social, especialmente la televisión y las revistas del corazón, que ensalzan la figura, la esbeltez como ideal de belleza, sobre todo despreciando la propia salud. Se ha dado el caso extremo que los fabricantes de prendas femeninas han ido reduciendo las tallas. En este asunto ha sido necesaria la intervención gubernamental para unificar criterios y aumentar la talla de referencia en las distintas pasarelas y pases de moda. No era extraño que una joven de un índice de masa corporal saludable le resultara dificultoso encontrar su traje a medida.

Como caso contrario está el de la bulimia: el deseo permanente de comer lleva a determinadas personas a adquirir hábitos desenfadados y caprichosos de ingestas. Según unos estudios recientemente publicados sólo un 6% de hombres padecen anorexia frente al 94% de las mujeres. De los 91 pacientes que reciben tratamiento en las unidades sanitarias correspondientes padecen anorexia 75 (un 66%) y bulimia 46 (un 75%) y de los 123 pacientes consultados en la unidad, 23 eran menores de 15 años y 61 se sitúan entre 16 y 20 años.

Según la asociación Adamer la anorexia afecta actualmente a unas 500.000 personas en España. Muchas jóvenes y adolescentes empiezan a enfermar al no encontrar ropa de su talla en las tiendas juveniles y tener que recurrir a las de señora. Las tallas juveniles son cada vez más pequeñas y muchas tiendas no ofrecen prendas superiores a las 38 o 40.

Ambos casos deben ser tratados por los especialistas con mucha dosis de paciencia y un esfuerzo voluntarioso por parte de los protagonistas. La racionalidad humana aplicada en todo momento evitaría que se dieran estos lamentables casos, desgraciadamente en aumento, en la denominada sociedad desarrollada, en la que dice vivir en estado de bienestar el primer mundo.

## VIII. LOS ALIMENTOS TRANSGÉNICOS

Igualmente es frecuente encontrar en las páginas de los periódicos y revistas informaciones o reportajes dedicados a los descubrimientos en la manipulación de alimentos.

La intervención de la ingeniería genética a partir de los años 80 ha revolucionado la agricultura tradicional, permitiendo introducir secuencias de ADN (Acido Desoxirribonucleico), es decir, información del código genético de un organismo en otro distinto para mejorar sus características.

Un alimento transgénico es el que se origina a partir de un organismo (sea éste planta, animal o bacteria) que ha sido manipulado genéticamente, modificando su propia especie mediante ingeniería genética en el laboratorio. Forman parte de nuestra dieta cotidiana, aunque su inocuidad para el cuerpo humano no esté aún garantizada.

Mientras la cobertura legal es escasa la polémica parece estar servida. Algún experto habla de posibles riesgos, carcinógenos y alérgicos. El debate ha llegado al hombre de la calle y los medios de comunicación: unos afirman que constituyen nuevos alimentos; otros destacan los efectos o peligros potenciales.

Estos "avances de la técnica" nos descubren un mundo insatisfecho y receloso de algunos de los llamados descubrimientos o aportaciones del mundo civilizado. La inquietud existe y permanece en la sociedad que se cree dueña del planeta.

## IX. ES ASUNTO DE EDUCACIÓN

Por poco que pensemos nuestra lógica se encamina hacia la necesidad de una educación desde pequeños. Todo se centra en que hay que enseñarles a los niños a comer en los colegios. Que sepan qué comen y cómo ha de hacerse. Sin duda alguna hay que tomarse muy en serio la alimentación humana, acomodándola a las circunstancias personales de salud, edad, sexo, trabajo o actividad que se desempeñe.

El ser humano desde niño ha de ir buscando la seguridad y garantía en las comidas, pero todo esto requiere grandes dosis de preparación. Hay que conocer muy bien qué es lo que se mete uno en la boca como nutriente y en qué porcentaje. Ha de ser una preocupación de los **padres y educadores** el iniciarlos en estos conocimientos, pero también las autoridades y los dueños y encargados de los restaurantes tienen su parte de responsabilidad. En definitiva, es imprescindible una educación para la salud iniciada desde pequeño en la que la alimentación forme parte fundamental de la misma.

## X. CONSECUENCIAS

Aunque va siendo cada vez más frecuente, apenas reflexionamos sobre las consecuencias que este modo de "tratar nuestro cuerpo" conlleva. Por consiguiente estas dietas inadecuadas inclinan a desviar nuestros gustos culinarios hacia ingestas insanas, desfavorecedoras mientras por otra parte propician tendencias a determinadas enfermedades, como la diabetes. En definitiva que con frecuencia olvidamos que comemos para vivir pero no vivimos para comer.

De todos estos contrastes, entre aquel mundo de los indios "collas" de la Argentina con aquella dieta de supervivencia y esta de la superabundancia podemos extraer algunas consideraciones prácticas para nuestra vida.

- 1) La alimentación, necesaria para el hombre, se debate hoy entre dos tipos de dietas que constituyen extremos inhumanos: por defecto unas y por exceso otras.
- 2) Los MCS (prensa, radio y TV) favorecen con frecuencia, sobre todo a través de la publicidad comidas inadecuadas por insanas.
- 3) Pensamos que existe un problema serio para nuestra salud que se centra en una inadecuada educación para la salud en la que saber comer no constituye una asignatura muy importante. Los MCS podrían, por el contrario, servir de portadores de mejores ideas.
- 4) La felicidad está lejos de un tipo de dieta. Los indios "collas" son un ejemplo.
- 5) ¿No podemos plantearnos el interrogante de si la anorexia o la bulimia, ejemplifican las más graves consecuencias de dietas que tienen su origen en el tratamiento de noticias de modas, por algunos medios de comunicación social?

Otras muchas consideraciones o sugerencias se podían tener en cuenta pero prefiero terminar con la proposición de que la alimentación ha de ser un ejercicio constante y exponente necesario de la racionalidad del hombre.

## B I B L I O G R A F Í A

- ALONSO, M.; MATILLA, L. Y VÁZQUEZ, M. (1995): *Teleniños públicos. Teleniños privados*. Madrid: Ediciones de la Torre.
- FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ, Alfredo. (1997): *Medios de Comunicación Social. (Los procesos de comunicación)*. San Sebastián: Editorial Donostiarra.
- GRANDE COVIÁN, Francisco. (1988): *Nutrición y Salud*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy. Colección Fin de siglo.
- MATAIX VERDÚ, José. (1995): *Nutrición para educadores*. Madrid: Díaz de Santos.
- MATAIX VERDÚ, José. (1998): *Adelgazar: verdades y falsedades*. Granada: Alhulia.
- OLMEDO, J. (1985): *La cultura del silencio en América Latina*. Madrid: Prelatura de Humahuaca (Argentina).
- OLMEDO, J. (1988): *¿Encuentro en acción? En misión abierta*. Argentina: Prelatura de Humahuaca.
- OLMEDO, J. (1990): *Puna, Zafra y Socavón*. Madrid: Prelatura de Humahuaca (Argentina).
- OLMEDO, J. (1994): *Los claretianos y la lucha por la justicia en la Prelatura de Humahuaca. (1968-1992)*. Argentina: Humahuaca. Jujuy. Buenos Aires.
- RODRÍGUEZ, Francisco Javier. (1993): *La televisión y los españoles. (Análisis periodístico de un vicio nacional)*. Madrid: Paraninfo.