

EL MUNDO, 30 DE JULIO DE 2008 - Columna 34

Dieta directa y mediterránea

JOSÉ LUIS RUBIO
PREMIO REY JAIME I

<http://www.uv.es/~jlrubio/>

El tema de la nutrición humana es todavía confuso y complicado. Existen escuelas, tendencias y autores que sesuda y razonadamente aportan serias argumentaciones sobre la bondad de determinadas prácticas alimentarias y simultáneamente otros expertos, también de forma muy seria, aportan información de justo todo lo contrario. Ni que hablar de tendencias dietéticas dirigidas por intereses comerciales o modas superficiales. Sin embargo, existen aspectos básicos que cada vez parecen más obvios y sensatos en el cambiante mundo de cómo se ha ido alimentando la humanidad. La contención en las cantidades, la variedad y diversificación, los distintos principios nutritivos y el mejor conocimiento científico van aclarando las ideas.

Pese a todo, todavía y quizás por inercia, seguimos abusando de formas de alimentarnos con muchas opciones de crearnos problemas. El exceso de alimentación con carnes y grasas es uno de ellos. Como seres biológicos con un larguísimo proceso evolutivo, no estamos diseñados para ello. Sobre este tema existe una frase muy gráfica que dice que los primeros seres humanos corrían quince días para poder comer carne durante quince minutos y, hoy día, comemos carne durante quince días y corremos quince minutos. Nuestro organismo y sistema digestivo, después de millones de años de evolución, están diseñados para una alimentación directa a base principalmente de productos vegetales. Gozamos de las ventajas de disponer de un sistema digestivo versátil que también aprovecha las opciones de los sistemas digestivos de herbívoros, frugívoros, granívoros y carnívoros.

Pero lo que está claro es que frente a los problemas derivados del exceso de carnes y grasas, una alimentación basada en la asimilación de productos vegetales directos es garantía de asimilación de nutrientes, vitaminas, elementos minerales y demás principios nutritivos. Es decir, de una alimentación sana y natural porque nuestro sistema fisiológico ha sido diseñado así.

En este contexto, creo que no se han explotado suficientemente las opciones estratégicas que posee la agricultura valenciana de oferta directa de alimentos frescos, sobre todo hortofrutícolas. Está estructuralmente capacitada para proporcionar los alimentos sanos y saludables que cada vez tendrán más demanda por parte de una sociedad moderna concienciada de la importancia de una alimentación adecuada y con crecientes preocupaciones estéticas personales.

Hoy día se estima que, por término medio, cada bocado que consume un ciudadano europeo, ha viajado previamente en torno a unos 2.500 Kilómetros. Esto es un despilfarro en combustibles, energía, almacenamiento, envoltorios, burocracia y emisiones contaminantes. Frente a ello, la potenciación adecuada de productos hortofrutícolas de consumo fresco y de calidad es una opción que se antoja muy factible.

Sería necesario un esfuerzo organizado utilizando medios de comunicación social imaginativos, opciones de un mercado emergente, creación y gestión de marca, opciones de agricultura ecológica, redes de comercialización directa entre productores y comercio local, aprecio de productos locales de calidad y potenciación de la

alimentación saludable de productos frescos del arco mediterráneo. Por condiciones climáticas y de tradición, esta oferta podría ser estratégica, competitiva, atractiva y daría opciones a parte de la actualmente maltrecha y amenazada agricultura valenciana, como es el caso de lo que puede producirse en La Huerta.