

# *Educación, sociedad, salud y comunicación*

**RAFAEL ANSÓN**

**D**esde hace mucho tiempo está suficientemente demostrada la relación que existe entre el modelo de consumo de alimentos y la existencia o carencia de patologías nutricionales en el individuo. Por eso, la única forma de prevenir determinadas enfermedades, algunas de ellas incluso crónicas y degenerativas, es recurrir a la utilización cotidiana de una dieta equilibrada. Al fin y al cabo, en este momento de desarrollo de nuestra cultura y nuestra civilización, la salud es lo que realmente importa y para preservarla realmente, la educación y la comunicación tienen muchas cosas que decir.

No obstante, el problema surge en muchas ocasiones a la hora de hacer conciliar el placer gastronómico (en mi opinión, una de las grandes aspiraciones del individuo) con las más elementales pautas nutritivas que, a veces, nos alejan de ciertos excesos maravillosos, con todo lo que implica de pérdida.

El restaurador actual suele tener en cuenta las más elementales normas “sanitarias” en materia de alimentación y prácticamente en todas sus preparaciones están presentes las directrices que la ciencia aconseja para ser fiel a los principios

más importantes que dicta la nutrición y que, hoy, felizmente han alcanzado un carácter casi universal.

A partir de ahora, uno de los mayores esfuerzos que habría que exigir a los poderes públicos e incluso a las instancias privadas sería el de difundir entre todos los ciudadanos estos mínimos datos en materia nutricional para incrementar la cultura alimentaria de los españoles, beneficiándonos además de la espléndida despensa con la que contamos, de mucha mayor variedad y riqueza que la de la mayor parte de las regiones del planeta.

A este respecto destacar que instituciones como es el caso de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), presidida por el Prof. Gregorio Varela, experto de reconocido prestigio en nutrición, está realizando un gran esfuerzo, en colaboración con las Administraciones Públicas y con empresas, para tratar de conseguir estos objetivos. En concreto, se están elaborando toda una serie de materiales didácticos atractivos, en línea con los nuevos sistemas de comunicación, dirigidos a dos grupos de población, en los que tiene una gran importancia una correcta alimentación, como son los niños y jóvenes y las personas mayores.

Así, con el Ministerio de Sanidad y Consumo y bajo el lema "*Come bien, vive mejor*" se ha elaborado una guía didáctica con consejos nutricionales para niños que va acompañada de un juego en forma de coleccionable a través de los cuales se pretende divulgar y enseñar todos estos aspectos de la nutrición de forma clara y atractiva, fomentando el interés del niño por estos temas.

No debemos olvidar que los niños constituyen uno de los grupos vulnerables clásicos en el campo de la nutrición y en los que la instauración de unos adecuados hábitos alimentarios es la mejor garantía para la prevención de muchas de las enfermedades

degenerativas más prevalentes en las sociedades más desarrolladas.

También con el Ministerio de Sanidad y Consumo se ha elaborado un folleto fácilmente comprensible e ilustrado, dirigido a otro grupo vulnerable de la población cada vez más numeroso como es el caso de las personas mayores (de más de 65 años). A nivel científico y social, el estudio de la alimentación y la nutrición de las personas mayores ha irrumpido en los últimos años como un tema prioritario al que además habría que añadir la importancia económica que de él se deriva. El mantenimiento de un buen estado nutricional y de una óptima funcionalidad física y cognitiva, preservan en este grupo de edad un adecuado estado de salud que será la mejor garantía de una buena calidad de vida.

Por último, para los adolescentes, la Fundación Española de la Nutrición (FEN) está preparando, en colaboración con la Obra Social de Caja Madrid, toda una serie de consejos nutricionales, agrupados en un soporte interactivo como es el de CD-Rom. Los adolescentes son un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, pues unos hábitos alimentarios poco saludables pueden dar lugar a alteraciones nutricionales en esta etapa de la vida o pueden ser factores de riesgo en el desarrollo de enfermedades crónicas en el adulto. Pero también son especialmente receptivos a cualquier modificación y educación nutricional. Por ello, dado que la infancia y la adolescencia son la mejor época para adquirir unos buenos hábitos alimentarios, pues el aprendizaje inconsciente y la formación de las actitudes se producen fundamentalmente en esta etapa de la vida, es importante comenzar con la educación nutricional en esta edad, para consolidar el mensaje aprendido en las aulas.

El objetivo principal es educar a la población joven para mejorar su alimentación. Esto les

ayudará a crear buenos hábitos alimentarios, tarea mucho más fácil de conseguir que tratar de modificar los hábitos ya adquiridos por las personas adultas. Además, los niños y adolescentes son pieza fundamental para trasladar a sus progenitores las enseñanzas aprendidas, consiguiéndose así el doble objetivo de mejorar los hábitos no sólo de la población joven sino también adulta.

Por otro lado, es sabido que el interés por los temas, las aptitudes y las fidelidades, hay que crearlas a una edad temprana y para ello es necesario que, si realmente se quiere llegar a los jóvenes, esta información se les facilite en soportes más apetecibles que el tradicional libro de imprenta, como pueden ser los vídeos, disquettes o el CD-Rom. El uso de estas nuevas tecnologías parece muy apropiado porque éstas son del agrado del público al que van dirigidas y por su fácil utilización por parte del personal docente de colegios e institutos en los que sería deseable su utilización.

Las personas que hemos luchado por la conveniencia de relacionar conceptos como los de gastronomía y nutrición con la Universidad asistimos con alegría al creciente interés de esta última por todo lo relativo a la alimentación de los seres humanos. Pero nos preocupa que, en muchos casos, estas enseñanzas lleguen a impartirse sin una programación verdaderamente seria; que estos estudios, en algún caso, también se ha convertido en meros expendedores de un título más. “Ser libre es estar bien informado”, decía Erich Fromm y hoy todos estamos de acuerdo, pero a la libertad también contribuye estar bien alimentado y en lugares como España esta posibilidad no está tan sólo al alcance de los más poderosos.

Lo importante es integrar en la sociedad de la comunicación la idea de que la gastronomía y sus derivados constituyen uno de los pilares fundamentales de la cultura y que, por ello, una persona estará más educada y preservará mejor

su salud cuanto mejor desarrolle sus hábitos alimenticios y, sobre todo, si lo hace de una forma variada y responsable.

Salud, educación y gastronomía son patas de una misma mesa, elementos inequívocamente interconectados. Podría decirse incluso que se complementan entre sí, algo de lo que nos estamos dando cuenta todo el mundo. Por valorar los componentes alimentarios básicos desde el punto de vista de la salud no se pierde ni un ápice de la calidad culinaria, siempre que la cocina se practique de una forma imaginativa, respetando los sabores y aligerando las salsas. Simplemente con ser fiel a estos dos principios y a poco más se garantiza el placer gastronómico, prestando además los necesarios cuidados a ese que es nuestro tesoro más precioso, el propio cuerpo, con todos sus engranajes y sus muchas veces indescifrables circuitos.

El ciudadano de nuestro tiempo tiene que conocer de primera mano la evolución de las pautas de consumo que van dictando las autoridades sanitarias. Esto obliga a una visión más dinámica, sujeta a todos los cambios, que pueden incluso realizar el placer que nos proporciona todo aquello con lo que nos alimentamos. Además, el consumidor puede investigar por sí mismo en los sabores y las mezclas para conseguir que sus pautas nutritivas mejoren, con lo cual, de paso, se verá beneficiado también su estado de ánimo.

Hay que lanzar una proclama a todos los restauradores para que extremen sus cuidados desde el punto de vista nutritivo en cada una de las recetas que proponen a su clientela, porque ni las más clásicas ni aquellas en las que sobresale el componente imaginativo tienen que estar reñidas con una alimentación racional desde el punto de vista médico. Y sería conveniente que esa preocupación, que tiene como principal escenario el mundo desarrollado, se extendiera por todo el planeta,

aunque en este punto sólo podamos hablar de deseos, pues en muchos países chocamos frontalmente con un problema mucho más radical y deprimente, el hambre, que siempre deja a la gastronomía en un segundo plano. Porque mucho antes que el placer está la mera subsistencia.

El mundo se convirtió hace años en la “aldea global” de la que hablaba MacLuhan a través de su “Galaxia Gutenberg” y los medios de comunicación se enfrentan a un nivel cada vez mayor de exigencia pero, como contrapartida, son cada vez más poderosos. Por eso, sus dirigentes deberían someterse a un autocontrol cada vez mayor, ya que se trata de uno de los grandes pilares de la democracia. Estos “mass-media” tampoco deben limitarse a ejercer como herramientas para el disfrute del ocio, sino que han de actuar también como altavoces a la hora de reivindicar esta preocupación social por los temas de la salud, por reclamar una mayor educación ciudadana en todo lo que afecta a la alimentación.

Porque el gran reto al que se enfrentarán prensa, radio, televisión e Internet durante el siglo XXI será el satisfacer las crecientes exigencias de un público ávido de noticias con un cierto valor añadido y un espíritu crítico desconocido para generaciones anteriores. Los “medios” ejercerán, sobre todo, como escuela y lugar de encuentro para unos individuos cada vez más aislados. Al menos, éste puede ser el escenario que se avecina y que las empresas que detentan la propiedad de los medios de comunicación tendrán que afrontar de una manera decidida y exigente con ellas mismas y con todos sus clientes.

En cualquier caso, la mayoría posee un arma sumamente poderosa para hacer frente a los nuevos retos: el impresionante desarrollo tecnológico de la comunicación que ya ha apuntado muy hacia arriba. Sin embargo, cualquier experto reconoce que posiblemente

todavía no haya dado de sí esas infinitas posibilidades con las que nos puede llegar a sorprender en un inmediato futuro. La interconexión de las redes será, por ejemplo, un punto de partida básico para todo aquel que no quiera faltar a sus citas del mañana.

El acceso a los medios de comunicación (entre los cuales los diversos modelos televisivos pueden llegar a convertirse el próximo milenio en la punta del “iceberg”) será uno de los eslabones fundamentales en esta incipiente cultura del ocio, para la que acaso nuestra generación no se encuentre preparada de forma suficiente, pese a que lleva ya un cierto tiempo recibiendo bastantes señales.

Las empresas promotoras de medios de comunicación habrán de cuidar muy especialmente esos contenidos sociales (educación, salud, alimentación) que forman parte de su propia definición y establecer las medidas necesarias que garanticen el libre acceso para toda la población y el control democrático de cada una de sus propuestas.

Pero, por encima de todo, su amplitud, variedad y libre difusión terminarán proporcionando una capacidad de elección sin límites que el individuo sólo podrá ejercitar a través de su responsabilidad y los criterios que su propia formación determine.

No pensemos, por lo tanto, en esa visión catastrófica del ciudadano del siglo XXI, como un voraz consumidor de ocio y de cultura a través de la tecnología y absolutamente alejado de su entorno, sino en una más optimista, la de un individuo comprometido, crítico en la sociedad de su tiempo, con una preocupación informativa notable y, dentro de ella, un gran afán por alimentarse mejor, por buscar la preservación de la salud en su inevitable y siempre placentero contacto con la buena mesa.

Estamos, por tanto, en tiempo de cambios y, sobre todo, de preparación de otros que habrán de surgir necesariamente en el porvenir y para los que todos deberíamos irnos preparando y asumiéndonos en la medida de nuestras posibilidades. Un acercamiento distinto a la gastronomía (más social, más educado, más saludable) puede ser un buen elemento para esa transformación, una decisión que nos impulsará hacia delante.