

Evolución humana y la problemática de la nutrición moderna

Marcel Montano Pérez

Museo Nacional de Historia Natural de Cuba

marcel@mhnc.inf.cu

Los paradigmas científicos se encuentran presentes en todas las ramas de la ciencia. El avance de nuevos descubrimientos hace que las bases donde se asientan muchos de estos paradigmas se vean debilitadas ocasionando una revolución en cada campo. La ciencia de la nutrición humana tampoco escapa a dicho comportamiento. Durante décadas han predominado ciertos mitos en torno a la nutrición.

Cuando se observa y analiza algo tan complejo como el cuerpo humano y su alimentación, sin tener en cuenta su historia, su evolución y la evolución propia de los alimentos que consumimos, y además, tratamos de establecer qué es lo correcto para la salud y la erradicación del hambre a partir únicamente de estudios científicos, con todas sus limitaciones, es lógico pensar que en la gran mayoría de los casos llegaremos a conclusiones equivocadas. Estas ideas erróneas poco a poco se van extendiendo dentro de la comunidad científica y terminan por convertirse en dogmas incuestionables, magnificando la ignorancia colectiva sobre nutrición. Ante la sencilla pregunta ¿qué debemos comer? la nutrición no tiene una respuesta clara.

El conocimiento de la forma en que nos alimentamos durante nuestra historia evolutiva puede dar respuesta a una pregunta tan sencilla y a la vez tan compleja para nuestra especie. Este es el principio de la nutrición evolutiva, rama que se inserta dentro del campo de la medicina darwiniana.

Nutrición evolutiva

La alimentación de nuestra especie está estrechamente relacionada con su historia evolutiva. Durante cientos de miles de años la alimentación se basó en una amplia diversidad de animales y plantas relacionadas con la disponibilidad de recursos presentes en la latitud en las que se encontraban las poblaciones. Por los restos hallados en cada zona se conoce que los que vivían en la costa comían mucho más pescado que los que habitaban en zonas del interior. Los que vivían cerca del ecuador tenían acceso a ciertas frutas durante gran parte del año. Los que se establecieron más cerca de los polos subsistían sin apenas productos vegetales. Alimentos como raíces, tubérculos, frutas, vegetales y animales tanto de origen marino como terrestre fueron una fuente constante de alimentos durante los 2.5 millones de años de evolución de nuestro género (Cordain, Miller et al. 2000).

En dependencia de los alimentos que ingerimos se producirán cambios en el organismo tanto en el nivel fisiológico, metabólico, genético, así como sobre la microbiota intestinal, influyendo directamente en la expresión y modulación de genes bacterianos con repercusión directa sobre nuestra salud (Macfarlane and Macfarlane 2012). Si las bacterias y nuestros genes están adaptados a ciertos alimentos, un cambio drástico hacia una dieta refinada, pobre en nutrientes y alta en calorías destruye el equilibrio de las colonias de bacterias y el equilibrio hormonal.

En la era moderna, la investigación antropológica y médica más completa sobre la dieta de los grupos humanos la llevó a cabo el doctor Weston A. Price durante los años 1920 a 1930. Estudió esquimales tradicionales, tribus indígenas en Canadá y en las regiones pantanosas de Florida, isleños del sur del Pacífico, aborígenes en Australia, maoris en Nueva Zelanda, indígenas peruanos y amazónicos y tribus en África. Estas investigaciones se llevaron a cabo en una época en la que aún existían grupos humanos no afectados por las invenciones modernas; esta información la grabó y recogió en su libro

Nutrición y Degeneración Física (Price and Price 2003). Sin embargo, este compendio de sabiduría ancestral es casi desconocido por la comunidad médica actual y por los padres modernos de la nutrición. Sus resultados fueron sorprendentes, los habitantes de estas tribus no presentaban ninguna de las enfermedades crónicas actuales que aquejan a la humanidad, se mantenían saludables durante la mayor parte de su vida encontrándose individuos tan longevos como los de hoy en día. Cualquier otro estudio realizado sobre el impacto de la alimentación en la actualidad palidece si se contrasta con los estudios de Weston Price, pues este contempló la alimentación que llevaban diversos grupos poblacionales a lo largo de miles de años.

Implementando este saber ancestral

En el mes de mayo de 2016 se realizó en Santiago de Chile el Taller *Estrategias para promover el consumo de alimentos relevantes para la seguridad alimentaria caso quinua: cambios estructurales en los sistemas agroalimentarios*, este taller organizado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) tuvo como objetivo establecer un diálogo sobre el consumo de alimentos relevantes para la seguridad alimentaria y la nutrición. Allí y en representación del Museo Nacional de Historia Natural de Cuba, impartí la conferencia *Perspectivas de la alimentación y nutrición en el siglo XXI y sus desafíos*.

Se analizó la problemática evolutiva de la nutrición, el impacto que tienen el consumo de determinados alimentos sobre la salud, así como, estrategias para lograr una mayor producción de alimentos sanos sin degradar el ambiente. Por primera vez se hace un acercamiento a estos problemas desde una que contempla los cambios evolutivos de nuestra especie. Se destacaron los aportes que puede presentar un museo de historia natural al relacionar aspectos como la evolución, la biodiversidad, el enfrentamiento al cambio climático, con la salud humana y el modo de enfrentar un sustento de alimentos saludables para una población en crecimiento constante.

Bibliografía

- Cordain, L., et al. (2000). "Plant-animal subsistence ratios and macronutrient energy estimations in worldwide hunter-gatherer diets. "[The American journal of clinical nutrition](#) 71(3): 682-692.
- Macfarlane, G. T. and S. Macfarlane (2012). "Bacteria, colonic fermentation, and gastrointestinal health." [Journal of AOAC International](#) 95(1): 50-60.
- Price, W. A. and Price (2003). [Nutrition and physical degeneration](#), Price-Pottenger Nutrition Foundation.