

## La nutrición, una política de la vida cotidiana

*"En general la venta en los supermercados se centra en que al consumidor le gusten los productos, pero de salud se habla muy poco". Por eso en las charlas formativas, Mata aconseja al auditorio que se olvide de los nutrientes e introduce en la conversación los alimentos. Siempre poniendo el acento en el sistema productivo, que debería caracterizarse por tres rasgos: ser sostenible, agroecológico y soberano.*

El médico nutricionista Francisco Mata participa en las Jornades Anarcosindicalistes de CGT-Valencia

Por **Enric Llopis**

Se inició en la medicina oficial –obtuvo la licenciatura en Medicina y Cirugía en 1982-, se formó después en las terapias alternativas y aplicó más tarde este aprendizaje en una consulta privada. Tras atravesar las tres etapas, Francisco Mata (Valencia, 1959) es hoy activista, en la Plataforma per la Sobirania Alimentària del País Valencià y Veterinarios Sin Fronteras. Informa en asociaciones, colegios e institutos sobre la importancia que la alimentación y el estilo de vida tienen para la salud. La enseñanza de la medicina es hoy más científica y moderna que cuando él estudió en la Universitat de València, pero continúa basándose a grandes rasgos en la realización de diagnósticos, a los que sigue un tratamiento o bien una intervención quirúrgica. Es cierto que se ha introducido el concepto de "salud pública", pero "no da con la solución; el grave problema de las enfermedades crónicas que existe hoy es, sobre todo, de carácter social", explica antes de intervenir en las Jornades Anarcosindicalistes-2017 que organiza CGT Valencia, en colaboración con la Plataforma per la Sobirania Alimentària del País Valencià, Ecologistas en Acción y Acció Ecologista Agró.

"Las enfermedades crónicas son prácticamente el 70% de las que existen hoy", advierte el médico especialista en nutrición, que trabaja desde hace tres décadas en el Instituto Social de la Marina. Se refiere a infartos, ictus, la mitad de los casos de cáncer, diabetes, Alzheimer o sobrepeso-obesidad. Propone soluciones de carácter "sistémico y holístico", que por ejemplo se materialicen en una alimentación basada en plantas (Plant Based Diet). Y ello dentro de un estilo saludable: estar activo, mantener una alimentación y peso adecuado, relaciones sociales satisfactorias y la relajación "para estar a gusto con uno mismo". En términos parecidos se ha expresado la Organización Mundial de la Salud (OMS). De las 57 millones de muertes registradas en el mundo durante 2008, el 63% tuvo como origen enfermedades "no transmisibles": cardiovasculares (48%), diferentes tipos de cáncer (21%), enfermedades respiratorias crónicas (12%) y diabetes (3,5%). Además la OMS calcula que la cifra podría aumentar hasta las 55 millones de muertes en 2030. Para frenar esta tendencia, señala algunas medidas: abandonar el tabaco, una dieta saludable, la actividad física y el moderado o nulo consumo de alcohol.

La defensa del "Plant Based Diet" o dieta fundamentada en los productos de origen vegetal choca con el actual sistema productivo de alimentos, "hoy muy industrializado", apunta Francisco Mata. Y además muy orientado a visiones reduccionistas, en las que se sobrevaloran los nutrientes; ello significa referirse principalmente a los colesterolos, azúcares, grasas saturadas, proteínas, fibras, hidratos de carbono... "En general la venta en los supermercados se centra en que al consumidor le gusten los productos, pero de salud se habla muy poco". Por eso en las charlas formativas, Mata aconseja al auditorio que se olvide de los nutrientes e introduce en la conversación los alimentos. Siempre poniendo el acento en el sistema productivo, que debería caracterizarse por tres rasgos: ser sostenible, agroecológico y soberano. En ocasiones le preguntan si no sería suficiente con escuchar al cuerpo, pues tal vez este demande lo que necesita en cada momento. Pero el doctor y activista niega esta opción, por "engañosa". "Si al cuerpo le proporcionas alimentos bastante procesados, al final se 'engancha'". Este principio general puede aplicarse al pan blanco, la repostería, los embutidos, fiambre, quesos y carnes procesadas. "Generan como una adicción, después viene la parte agresiva y que te hace enfermar".

En la mesa redonda organizada por la CGT con el título de "Soberanía alimentaria, salud para el planeta, las sociedades y los cuerpos" subraya el impacto de los alimentos

“ultraprocesados” (confitería, comida rápida, bebidas azucaradas, yogurts o leches de sabor). Son ricos en calorías, muy sabrosos y adictivos, se caracterizan por el desequilibrio nutricional, por ser vistos en ocasiones como saludables y por la facilidad con la que desplazan a las comidas tradicionales. Un aspecto no menor en que se apoyan es la publicidad agresiva, fomentada por la industria alimentaria y las grandes corporaciones. Francisco Mata ha mostrado asimismo reparos al pan blanco: un alimento alto en calorías, con mucha sal y cuya producción implica el desplazamiento de otros cultivos por el trigo. Tampoco la leche animal, sostiene el nutricionista, constituiría una necesidad acuciante. “Muchos pueblos consumen hoy una cantidad mínima o nula de leche”; el calcio –al que se apela para incluir los productos lácteos en la dieta básica- puede obtenerse de fuentes muy diversas y su ingesta no protege contra las fracturas óseas en la población adulta. En cuanto a los productos de la industria cárnica, su consumo “tiene un grandísimo impacto, y remite a un modelo de alimentación muy cruel y adictivo”.

Defiende, en síntesis, una dieta sencilla, con productos mínimamente procesados, cocinados de forma tradicional y donde prácticamente no intervenga la industria. Formarían parte del patrón básico las frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. Asimismo los frutos secos. La Guía para reducir el riesgo cardiovascular publicada en 2013 por el American College of Cardiology sostiene estas pautas, ya que recomienda limitar los dulces, las bebidas azucaradas y las carnes rojas; y todo ello, dentro de un estilo de vida que incluya la actividad física y mantener un peso saludable.

Entre las numerosas enfermedades sobre las que influye el tipo de dieta figura la diabetes. “Es el tercer país más poblado del mundo”, advirtió en 2013 la Federación Internacional de Diabetes, al existir ese año 371 millones de afectados, número que podría elevarse a 500 millones en 2030. Ante los riesgos de la alimentación industrial, el nutricionista difunde mensajes sencillos. “Cada vez que entre un alimento en tu cuerpo, ha de hacerlo de manera sana”. Podría constituir un ejemplo de patrón negativo el siguiente desayuno: un café con leche, acompañado de varias galletas o magdalenas. “Se trata de productos procesados, con azúcares, grasas y harinas refinadas; esto puede favorecer la aparición de enfermedades crónicas”. El muesli natural podría ser una recomendación “alternativa”. Pero falta información y que la población adquiera conciencia, señala el activista, deficiencias que contribuyen a corregir el vegetarianismo y el movimiento animalista.

El diario El País publicó el 26 de abril un artículo titulado “La homeopatía, el horóscopo y la cultura científica”. La periodista argumentaba en el texto: “Lo inquietante es que, a diferencia de las otras pseudociencias, la fe en la homeopatía no es un fenómeno residual”. Y unas líneas más abajo, añadía: “El aura que sus valedores han sabido darle de ‘medicina alternativa’ contribuye a su expansión”. “¿Cómo puede abrirse camino, en una sociedad educada en el racionalismo, una teoría que no soporta un examen de validez científica?”, se preguntaba la articulista. Mata responde que la tesis descrita remite a una interpretación “reduccionista” de la ciencia. En consecuencia, defiende la homeopatía como un sistema curativo en el que se subrayan las fuerzas energéticas del cuerpo humano; “intentas encontrar un remedio que acompañe a tus energías internas, para que el cuerpo se fortalezca y pueda curarse a sí mismo”, explica el facultativo. Él mismo estudió hace una década un máster para médicos, farmacéuticos y veterinarios impartido por la academia médica homeopática en colaboración con la Universitat de Barcelona.

En cuanto a la dieta saludable, no resultan necesarias las grandes sofisticaciones. El médico naturista explica que desde su nacimiento, el cuerpo humano está preparado para crecer y mantenerse en salud. Sólo hay que proporcionarle “aquello para lo que está preparado desde su genética”. En otros términos, con los nutrientes necesarios que en las sociedades tradicionales aporta la naturaleza y con una reducida alimentación de origen animal, no hay razón alguna para la expansión del cáncer, los infartos, la diabetes o el Alzheimer. En el día a día esto se traduce en un hervido de verduras, pan integral y ecológico elaborado con la levadura madre (de modo tradicional, sólo con harina y agua), lentejas con arroz integral y una ensalada, espaguetis integrales aderezados con piñones y cebolla, humus o una sopa sencilla de vegetales, entre los infinitos menús posibles. “El vegetarianismo y el veganismo son una opción muy saludable y una parte de la solución a los problemas”, destaca Francisco Mata. “Hace 50 años la alimentación en el mundo rural era mejor que la de hoy, pues tenía

como base las verduras y las legumbres". Uno de los cambios notables, añade, se produjo en los inicios del siglo XX con la popularización del pan blanco.

Pero tan importante como el contenido de la dieta es la manera en que se producen los alimentos. En un artículo publicado en el diario Público en octubre de 2015, la activista y autora de "El negocio de la comida", Esther Vivas, señala que con las prácticas de la denominada "revolución verde", desarrollada en los años 60 y 70 del pasado siglo, se impuso un modelo de capitalismo agroalimentario orientado al máximo beneficio. Y no se trata de una huería abstracción. La investigadora y autora del libro "Del campo al plato" menciona algunos gigantes "que se han colado desde hace algunos años en nuestras casas": Syngenta, Dupont, Cargill, Monsanto, Coca-Cola, Kraft, PepsiCo, Procter&Gamble, Unilever, Nestlé, Wal-Mart o Carrefour, entre otros. Las cifras de Naciones Unidas señalan el cruento desequilibrio. Mientras se produce comida suficiente para la alimentación de 12.000 millones de personas en el mundo (sobre una población total de 7.000 millones), uno de cada siete individuos pasa hambre. Vivas caracteriza en pocas palabras la dieta occidental: "Con muchos alimentos procesados, mucha carne, grasa y azúcar añadido, nos enferma y engorda". Según la OMS, desde 1980 la tasa de obesos se ha más que duplicado en el planeta.