

El mito de la alimentación “natural”

Tal como afirmaba el maestro de la nutrición en nuestro país, el Profesor Grande Covián_, *la adición del adjetivo _natural* al nombre de un producto basta para convertirlo automáticamente en un alimento dotado de extraordinarias propiedades nutritivas, de las que el mismo producto carece cuando no es objeto de tal calificación.

La primera dificultad va a consistir, precisamente, en definir qué se entiende por alimento natural. En sentido estricto, natural sólo es aplicable a aquello que se produce espontáneamente, sin intervención de la mano del hombre, por lo que es **prácticamente imposible encontrar en el mundo actual alimentos que merezcan esta calificación**. Así, desde el comienzo de la agricultura y la domesticación de los animales, hace aproximadamente diez mil años, las especies vegetales y animales de las que derivamos nuestro sustento diario han sido seleccionadas y sometidas a distintos métodos de cultivo y crianza, con objeto de aumentar la productividad y hacerlas más apetecibles. Gracias a ello, precisamente, nuestros antepasados pudieron comenzar a disfrutar de un suministro relativamente estable, se pudo abandonar la vida nómada y comenzar el proceso de lo que llamamos civilización. Por tanto, no puede pensarse seriamente que la humanidad vuelva a alimentarse, en estos momentos, de las plantas que crecen espontáneamente y de los animales salvajes. ¿Cuál sería la producción mundial de alimentos, si llevados por la creencia de la alimentación natural abandonáramos los métodos modernos de producción agrícola y ganadera?.

Cuando de alimentos se trata, el calificativo natural se emplea con frecuencia sin tener en cuenta el sujeto a quien el alimento se destina. En este sentido, muchos de nuestra propia especie atribuyen un buen estado de salud a la alimentación con los llamados productos naturales, tales como la leche de vaca y los huevos de gallina. La cuestión que se plantea es si son o no naturales para el hombre: admitamos que la leche de vaca es el alimento específicamente diseñado por la naturaleza para servir de alimento al ternero durante la primera época de su vida, y que el huevo de gallina es el alimento diseñado por la naturaleza para servir de alimento al embrión de pollo. Sin embargo, es más difícil admitir que la leche de vaca y el huevo de gallina han sido diseñados por la naturaleza para servir de alimento a una persona que, evidentemente, no es ni un ternero ni un embrión de pollo, por lo que debe dudarse que puedan calificarse de alimentos naturales para el hombre. Esto no quiere decir, evidentemente, que tanto la leche de vaca como el huevo de gallina no sean alimentos excelentes para el hombre.