

La alimentación y la evolución de la humanidad

► Texto: Javier Arocena
Fotos: Fernando López

Un ejemplo muy didáctico de cómo el cambio de alimentación realiza la transformación lo tenemos en las abejas. Cuando en un panal la reina muere y no hay princesas que la sustituyan, se selecciona una larva de abeja obrera y se la transforma en abeja reina dándole el alimento especial de las reinas, la jalea real. En la evolución humana hubo momentos claves como el consumo de la caza, el empleo del fuego y la agricultura. Dietas a base de vegetales florecieron en grandes culturas. Hoy se habla también de la energía de los alimentos. ¿De qué y cómo nos alimentamos? ¿Influye el origen y la manera de cultivar y comer, en nuestra salud y en la evolución de la humanidad actual?

Gracias a la Antropología sabemos de la existencia hace miles de años de las glaciaciones y que este importante cambio climático provocó que los homínidos de aquellos tiempos abandonaran el consumo de frutas para sobrevivir, gracias al consumo de carne, en aquel clima adverso.

Aquellos homínidos que necesitaban comer carne sin tener su cuerpo preparado para ello fueron invitados a desarrollar una inteligencia fruto de la supervivencia. La comida mixta de carne y vegetales silvestres fue lo que permitió la aparición del semi-hombre, o Pitecanthropus, más mono que hombre.

Pero sin duda el momento cumbre de la evolución humana fue el uso del fuego, porque esto le permitió vivir en cualquier zona del planeta, era el Neanderthal, más parecido al hombre que al mono (la mitología griega refleja este hecho cuando Zeus castiga a Prometeo por haber dado el fuego al hombre haciéndolo dios).

Sustentar su dieta en la carne no era seguro, por lo que coincidiendo con una gran evolución de los vegetales, sobre todo con la aparición de las gramíneas, los humanos se hicieron agricultores. Podemos afirmar que primero surge el alimento, en este caso el cereal, y luego el animal que lo consume. Con el consumo de cereales, que se



Demeter, la diosa de la fertilidad de la tierra, venerada por los agricultores primitivos

conocen desde tiempos muy lejanos, el homínido tuvo una nueva evolución.

La dieta de las culturas clásicas

Las culturas más florecientes a lo largo de la historia se alimentaban básicamente de vegetales. Por ejemplo las culturas egipcia, babilonia, china, japonesa, griega, persa, maya, tolteca, inca, mediterránea... Algunas civilizaciones hicieron del cereal un dios, pues reconocían sus beneficios: la diosa Ceres de los griegos, Taikioku para los japoneses, la Quinoa como diosa tierra para los incas o el dios del Maíz para los mayas.

Se ha observado que las civilizaciones antiguas poseían unas dietas basadas mayoritariamente en los vegetales. Por ejemplo los sumerios, que construyeron ciudades tan bellas como Bagdad y Nínive, tenían una dieta a base de trigo y cebada, que acompañaban de cebollas, rábanos, lechugas, espinacas, manzanas, dátiles y peras. Comían carne muy de vez en cuando, por ejemplo en las fiestas.

Los babilonios, que sucedieron a los sumerios en Mesopotamia, comían poca carne, alimentándose de los vegetales cultivados en el Valle del Tigris y el Eufrates: trigo, cebada, sésamo y más de 60 variedades de verduras.

Sus sucesores los sirios conservaron la costumbre de consumir cereales, sobre todo mijo y cebada hervidos, pan de cereales sin levadura y cebolla, todo ello básico junto al sésamo. Además lentejas, calabazas y pepinos.

De los persas sabemos que cultivaban trigo, vegetales y manzanas. Los egipcios comían panes de trigo, cebada germinada, vegetales muy variados y pescado que tomaban de muy diversas formas: hervido, crudo, secado al sol, en encurtidos y a la brasa.

Los hebreos comían principalmente cereales, lentejas y vegetales. La carne la tomaban en los sacrificios de las diferentes fiestas del año.

Los esenios hacían dos comidas al día y en poca cantidad, consistiendo su dieta en pan de trigo germinado y verduras.

Para los griegos los alimentos principales eran los cereales integrales (trigo y cebada), gran variedad de vegetales, uvas, vino y olivas. También consumían carne en las festividades, aunque había escuelas filosóficas exclusivamente vegetarianas que incluso se abstendían de las legumbres.

Los romanos comenzaron con una alimentación básicamente vegetal, pero fruto del comercio pudieron disponer de multitud de alimentos y cayeron en el desequilibrio y en los excesos.

La dieta de los hindúes consistía en trigo, cebada, lentejas, vegetales y frutas –apenas comían carne– y la dieta de la cultura clásica china estaba basada en los cereales y verduras en el Norte y en el trigo, mijo y arroz en el Sur.

Qué decir de la dieta tradicional de los japoneses, que incluso en nuestros días es considerada, junto a la dieta mediterránea, garante de salud y vida. Consumían preferentemente cereales, verduras –sobre todo raíces–, legumbres como el azuki, derivados de la soja y pescado.

La dieta de los toltecas y de los mayas consistía en un 70-80% de maíz, y el resto vegetales, alubias, frutas y una pequeña cantidad de pescado o carne.



La dieta de los incas giraba en torno a las semillas de la quinoa (*quenopodiácea*) y del amaranto (*amarantácea*), además de vegetales variados. De hecho tenían el Inti, como divinidad masculina y el amaranto en unas razas y la quinoa en otras, como divinidades femeninas. Con la harina de amaranto o quinoa, mezclada con la sangre de los animales sacrificados, hacían unas tortillas que comían en sus rituales sagrados, y claro estos rituales no gustaron a los clérigos que viajaban con los conquistadores, pues era un simulacro de eucaristía. A raíz de la llegada de los españoles a aquellas tierras, los católicos inquisidores les prohibieron cultivar estas semillas, que para ellos eran la base y el sustento. Hoy la quinoa, con una alta proporción de proteínas, se puede considerar una de las semillas más completas. Es una semilla a caballo entre el cereal y la legumbre poseyendo todos los aminoácidos para la formación de nuestras proteínas, privilegio que pocas semillas poseen.

La dieta y su relación con la salud

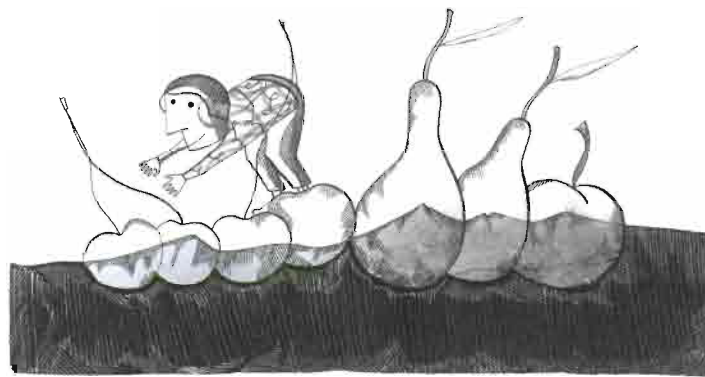
De las culturas que comían cereales y vegetales cocinados surgió el hombre humanista, científico y artista. Fue en estas culturas donde se desarrollaron las grandes religiones como el cristianismo y el budismo y de donde surgieron avatares y hombres iluminados. Las sectas esotéricas, auténticas conocedoras del crecimiento espiritual del hombre como la pitagórica, la de los esenios, la de los egipcios, tenían como regla principal comer cereales, verduras silvestres y frutas, y nada de carne.

Hasta hace muy poco, no se relacionaba a los alimentos con la salud y la enfermedad. La idea de que una dieta no apropiada tuviera relación con dolores de cabeza, fiebres, erupciones de la piel, dolencias hepáticas o cáncer, se consideraba extravagante. Pero ante la evidencia de la relación entre un tipo determinado de dieta y las enfermedades cardiovasculares, como arterioesclerosis o infarto



de miocardio, se está reconociendo por parte de la clase médica que casi el 80% de las enfermedades tienen relación directa con la dieta y un 100% de las enfermedades tiene relación indirecta, pues muchas enfermedades se gestan en el vientre de nuestras madres por una dieta errónea unida a la contaminación química que nos entra por la boca, la nariz y la piel.

Pero la comprensión científica del efecto de los alimentos en la salud sigue siendo limitada. Considerar los alimentos como un conjunto de hidratos de carbono, proteínas, etc. es ver una parte, y bajo esta visión parcial se desarrolló la moda de las calorías. Una moda que además ha quedado desfasada, pues por encima de las calorías está la fuerza vital de los alimentos, marcada por su "biografía". Al igual que nuestro espíritu se rodea de nuestro cuerpo, los alimentos son materia y espíritu. Tener ingredientes en la cocina cultivados sin productos químicos, conservados naturalmente, cultivados con una agricultura "biológica" y cocinados con suavidad, o productos provenientes de una ganadería muy respetuosa con el alimento y la forma de vida del animal, es la garantía de generar vida. Hay una frase que define el alimento como medicina, pero es que además "la vida sólo puede ser creada por la vida".



El poder curativo de los alimentos constituye la base de la tercera medicina. Utilizado adecuadamente produciría un aumento de salud en la población, lo que llevaría a reducir el gasto sanitario actual, además de enseñarnos a valorar lo que nuestros antepasados tenían

pero no eran conscientes de ello, pues a través de las dificultades tenemos la oportunidad de aumentar los estados de conciencia.

Campos energéticos de los seres vivos

Los científicos siempre se han preguntado cómo se mantiene la vida, desafiando las leyes de la materia. En teoría todo cuerpo de un ser vivo se debería desmoronar y disgregar, pues en definitiva la vida se mantiene contracorriente. Entonces, ¿quién,

o qué, mantiene la vida que cuando desaparece de un ser vivo, algo escapa y el cuerpo empieza a desmoronarse?

A finales de los años veinte

el Dr. Burr, catedrático de Anatomía en la Facultad de Medicina de la Universidad de Yale, comenzó a estudiar las propiedades eléctricas de los organismos vivos. Su pregunta era ¿con qué guía, un óvulo fecundado es capaz de formar un ser humano? En 1932 publicó su primer ensayo sobre *La teoría electrónica del desarrollo*. Tres años más tarde, en colaboración con Northrop, publicó *La teoría electrodinámica de la vida*.

Lo que demostró el doctor Burr, mediante el uso de instrumentos de alta sensibilidad, es que las plantas, los animales y los seres humanos poseemos campos de fuerza electromagnéticos o campos energéticos. Desde estos campos se forman los seres vivos a la vez que son regulados por ellos.

Recientemente el bioquímico británico Rupert Shel-drake, fisiólogo consejero de equipo en el Instituto Internacional de la India, sorprendió a los científicos con una nueva idea: "los campos morfogenéticos existen antes de la formación y desarrollo de las partes materiales que lo componen".

En la actualidad multitud de aparatos de alta sensibilidad pueden detectar la existencia de unos campos eléctricos alrededor de los seres vivos. Esto es lo que llamamos cuerpo etérico o vital y es válido para los árboles, plantas, animales y seres humanos.

Se está reconociendo por parte de la clase médica que casi el 80% de las enfermedades tienen relación directa con la dieta y el 100% una relación indirecta



¿Qué hace que estos campos fluctúen?

Estos campos dependen de los grandes cambios que experimentamos a lo largo de la vida (nacimiento, crecimiento, envejecimiento) y también de los pequeños cambios (digestión, respiración, sueño). Es una relación biyectiva, los campos son influidos por los movimientos internos del cuerpo y a la vez los campos influyen sobre estos movimientos.

El campo energético de un organismo recibe influencia de factores externos: alimentos, temperatura, presión atmosférica... Por lo tanto lo que más interesa es conocer cómo nos ayudan y nos perjudican los alimentos, pues en la medida que nuestros campos energéticos sean fuertes tendremos salud y protección ante las enfermedades.

El hecho innegable de aceptar la existencia de campos energéticos relacionados con la vida nos traslada a un concepto diferente de los alimentos, y a superar la concepción mecanicista, que ve los alimentos en función de sus componentes: proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales y vitaminas. Más que negar esta concepción es ampliarla y considerar "la biografía" del alimento. Como ya decíamos, lo de las calorías es una moda "pasada de moda".

Y es que los alimentos son organismos vegetales o animales que hace mucho o poco eran seres vivos. Si al matar un animal, cortar una verdura de la huerta o moler harina desde granos de cereales completos, el campo energético varía, resulta razonable pensar que nos nutrimos no sólo de macro y micronutrientes de los alimentos, sino también de sus campos energéticos.

Y ¿qué decir de la ganadería? Animales alimentados de malas formas, que viven sin dignidad... no pueden dar un alimento sano, y no son un garante de salud para sus consumidores.

Por todo esto podemos entender el poder terapéutico de comer verduras y frutas de nuestra región, de la estación, y si es posible cogidas del árbol y de nuestras huertas;

hasta nos influirá positivamente el hecho de que un agricultor siembre su cosecha pensando en que esos cultivos realizados



van a producir alimentos vivos y van a sanar a sus consumidores. Con este espíritu deberían cultivar los agricultores ecológicos.

En nuestros días para garantizar nuestra salud tenemos que reducir drásticamente grasas y azúcar, que ya la comunidad científica los relaciona con el cáncer y otras enfermedades peores. Por tanto, tenemos que consumir a diario cereales y verduras de temporada. No abusar de frutas ni alimentos proteicos, en forma de legumbres o derivados animales (pescados, yogur, carne, huevos ..).

Esta dieta tan sana es lo que alimenta nuestro cuerpo y cerebro, conectado con nuestro espíritu, verdadero instrumento de libertad y el que nos diferencia de nuestros hermanos los animales.

Podemos entender la importancia de consumir cereales en granos completos y no sémolas, harinas o cereales refinados (arroz blanco, harina blanca). Y es que "hay que ir al grano". ■

Sobre el autor

Es biólogo y experto en nutrición. casatallersaluz@euskalnet.net

Estofado de mijo

Ingredientes: Una taza de mijo, cinco tazas de agua, dos cebollas, dos puerros, un trozo de calabaza, dos hojitas de laurel o tomillo. Aceite y un cuarto de cucharilla de sal.

Preparación: En un poco de aceite rehogamos, por este orden, las cebollas cortadas finamente, una vez cristalizada añadimos el puerro picado y seguimos rehogando. Añadimos la calabaza en daditos, y una vez mezclado todo añadimos el mijo, revolvemos y más tarde incorporamos el agua. Aderezamos con las especias y la sal dejando cocer 40 minutos. Una vez apagado dejar reposar como mínimo media hora. Buen provecho.