

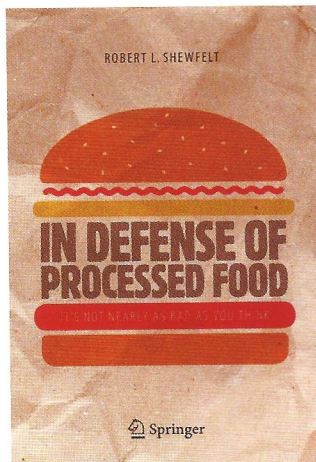
La defensa del menjar processat

8.03 EN DEFENSA DELS ALIMENTS PROCESSATS. Una recensió per a *Investigación y Ciencia* (2018)

Fer comentaris sobre certs llibres no presenta problemes. Són comentaris neutres i neutrals. Però fer un comentari sobre un llibre amb el títol d'aquest, volgudament polèmic i que al títol hi ha el terme *defensa*, no pots resoldre-ho amb comentaris neutres i neutrals: t'has de mullar, en frase feta habitual.

Jo estic pràcticament d'acord amb tot el que diu el llibre, del que et pots fer una idea llegit la recensió adjunta. La recensió sola ja et pot donar pistes i arguments a l'hora d'agafar una postura personal davant d'aquest tema, i altres, relacionats amb l'alimentació.

Que jo sàpiga, no ha estat traduït. En canvi els llibres de **Michael Pollan** sí. *Vergonya, cavallers, vergonya*, que que va dir **Jaume I** als seus nobles esporuguits..



**IN DEFENSE OF PROCESSED FOOD
IT'S NOT NEARLY AS BAD AS YOU THINK**

Robert L. Shewfelt
Springer, 2017

En defensa de los alimentos procesados

Un alegato desde el sentido común y la ciencia

Hay libros que nacen con voluntad de polémica. *In defense of processed food* es uno de ellos, desde el mismo título. Pero no es una polémica visceral lo que pretende su autor, sino una polémica razonada y, dentro de lo posible, basada en datos. Robert S. Shewfelt es profesor emérito del departamento de ciencia y tecnología de los alimentos de la Universidad de Georgia en Athens. Ha ejercido numerosas actividades relacionadas con los alimentos: ha investigado los procesos de degradación de las frutas frescas, ha diseñado alimentos, ha asesorado a la industria y a entidades de la administración, y ha impartido clases de química de los alimentos y procesado de alimentos en la universidad. Esta última faceta se manifiesta en la estructura y lenguaje del libro.

Los alimentos procesados están en el punto de mira de muchos colectivos: numerosos nutricionistas, ciertos médicos, todos los antisistema, los vegetarianos y veganos, los defensores del bienestar animal, los preconizadores del *slow food* o del «kilómetro cero», los inventores de dietas milagrosas y otros tantos. Frente a ellos, Shewfelt propone un diálogo razonado. Su lenguaje está dirigido esencialmente a los estadounidenses, bombardeados por todo tipo de ideas de nutricionistas, dietistas, médicos, periodistas y elaboradores de alimentos «orgánicos». Por esa razón, buena parte de los ejemplos que cita son de su país, cuya normativa de etiquetado es en cierto modo más laxa que la europea, y donde la polarización de la sociedad en cuestiones de alimentación es muy elevada. Pero la filosofía de las respuestas es universal, y por ello podemos decir que se trata de un libro muy recomendable.

Shewfelt acuña el concepto de «desierto alimentario» como una zona en la que la venta de verduras y frutas frescas está a más de una milla de distancia, lo que promueve el consumo en restaurantes de comida rápida y la compra en pequeños supermercados que solo ofrecen productos envasados. Califica a sus compatriotas como gente de todo o nada en función de la moda: sin grasas, o sin carbohidratos, o solo proteínas, o hamburguesas gigantes, sin términos medios. En este contexto, defiende el programa *Let's Move* que, sin éxito, intentó implantar Michelle Obama contra radicales de uno y otro signo.

El libro se estructura en diez capítulos cuyos títulos son preguntas abiertas. ¿Por qué los estadounidenses están tan obesos? ¿Por qué los alimentos procesados tienen tan mala reputación? En cada uno de ellos la pregunta se desarrolla desmenuzándola en forma de posibles hipótesis, no incompatibles entre sí. En el primer capítulo, por ejemplo, sugiere que los estadounidenses sufren obesidad porque abusan de la comida rápida; o bien porque comen demasiado; o porque beben en exceso; o porque no hacen suficiente ejercicio; o porque les falta voluntad; o porque es más fácil ganar peso que perderlo [véase «La compleja fórmula de la pérdida de peso», por Susan B. Roberts y Sai Krupa Das; INVESTIGACIÓN Y CIENCIA, enero de 2018]. Cada una de estas hipótesis es precisada, cuantificada con datos y analizada al detalle para, al final, llegar a una conclusión aparentemente banal: es difícil dar una única razón que explique los altos índices de obesidad que padecen los estadounidenses. Quizás el lector ya imaginase desde el principio que esa era la única afirmación razonable. Pero lo interesante es que solo se llega a ella después

de haber analizado una por una todas las hipótesis y sin que el autor opine, pues le basta con dejar que los datos disponibles hablen por sí mismos.

¿Por qué los alimentos procesados sufren tan mala reputación? Porque no son alimentos frescos ni locales; o porque son adictivos; o porque están llenos de aditivos; o porque no son «auténticos», naturales o saludables; porque les han quitado nutrientes; porque son los responsables de intoxicaciones alimentarias; porque no son «orgánicos». Aquí se revelan algunos de los términos de la polémica. El autor muestra gran interés en dilucidar cuándo un alimento puede considerarse procesado o no, y lleva la argumentación hacia los límites del lenguaje definiendo hasta siete posibles interpretaciones. Distingue el producto fresco del mínimamente procesado y del procesado, para concluir que una mínima intervención puede redundar en una conservación mucho mayor, lo cual es social y económicamente deseable.

Autores como Michael Pollan han influido de forma determinante en la visión de muchos de sus conciudadanos, seducidos por sus libros y artículos y por sus frases elementales y triviales, con las que no se puede más que estar de acuerdo: «Coma comida. No demasiada. Basada en frutas y verduras». La cuestión de fondo es qué considera Pollan comida; y, bajo su punto de vista, casi ninguno de los alimentos procesados o envasados lo son. Otra de sus frases célebres es «No consuma nada que su abuela —o su bisabuela— no pudiera haber identificado como comestible». El sexto capítulo del libro («Cuándo podemos decir que un alimento es auténtico») se dedica en su integridad a comentar, rebatir, limitar y precisar esta frase.

Frente a este tipo de mensajes simplificadores y demagógicos, la tarea de Shewfelt pasa por redefinir los conceptos elementales: qué es comida auténtica, qué es natural, qué es saludable. Y, como sospecha el lector, la definición resulta en muchos casos ambigua y la respuesta no es de deglución rápida: hay que pensar, porque en todo hay grados y matices. Y, cuando hay que pensar, la respuesta no es inmediata ni del gusto de buena parte del público, perezoso ante un planteamiento reflexivo. El autor es realista: ¿por qué no podemos encontrar más productos locales en nuestros supermercados y restaurantes? Este es el título del tercer capítulo, y su respuesta final, después de las siete hipótesis, es que no hay ni habrá suficien-

tes productos locales ni frescos para todos en todas partes, por lo que la conservación y el comercio global serán siempre necesarios.

Especial interés reviste el capítulo que se pregunta por qué hay tantos compuestos químicos en nuestros alimentos. Distingue aquí entre las especies químicas presentes (porque toda la materia está compuesta por sustancias químicas); las especies químicas añadidas como aditivos alimentarios (como conservantes, emulgentes o edulcorantes); los aditivos indirectos, no listados entre los ingredientes y a los que acompañan en pequeñas cantidades; y las sustancias químicas generadas en reacciones debidas al procesamiento, especialmente en tratamientos a alta temperatura, como la acrilamida que aparece en las reacciones de Maillard entre azúcares y proteínas, o la acroleína derivada de la reacción entre las grasas de la fritura y los alimentos fritos. Y critica, con razón, a cierta industria alimentaria que añade compuestos innecesarios (colorantes, saborizantes, edulcorantes) como alternativa más barata al uso de productos alimentarios.

Los capítulos 7, 8 y 9 se dedican, respectivamente, a analizar el valor nutricional de los alimentos procesados; a estudiar la seguridad de la alimentación de los estadounidenses; y a la alimentación sostenible. En estas cuestiones, la postura del autor no es de aval incondicional a las grandes empresas del sector alimentario, a

las que achaca el suministro de alimentos con demasiada sal, exceso de grasa y abundancia de azúcar. Sin embargo, expone que numerosos platos preparados en casa según recetas aparentemente saludables adolecen de defectos parecidos, y muestra también una visión crítica con algunas decisiones de organismos gubernamentales, como la Agencia Federal de Fármacos y Alimentos (FDA) estadounidense.

El último capítulo se pregunta, por fin, si los alimentos procesados pueden formar parte de una dieta responsable. De entrada, indica las principales estrategias de alarma que suelen lanzar los opositores a este tipo de preparados: extrapolar el problema de un alimento a todos los demás; citar algún estudio favorable a sus tesis sin mencionar otros contrarios; señalar solo los inconvenientes de un determinado ingrediente sin indicar sus ventajas (o viceversa); no introducir gradaciones en los comentarios, sino reducir las cuestiones a todo o nada, sí o no; usar el lenguaje de modo selectivo para destacar la presencia de «químicos»; o considerar que todo lo que haga una empresa es bueno (o malo) partiendo de un solo ejemplo.

El autor llega finalmente a unas cuantas conclusiones generales. Entre ellas, que tenemos la obligación de comer de forma más sostenible; que el procesado de los alimentos mejora en líneas generales su seguridad y durabilidad; que la tecnología puede contribuir a una alimentación

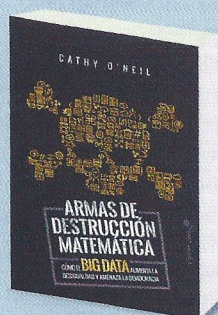
mejor —y también peor— para la salud; que hay que huir de los eslóganes simples, por falsos o no rigurosos; que la química es omnipresente en la alimentación, en todos los sentidos; que no es lo mismo la adicción a comer que la adicción a los alimentos... y que, le pese a quien le pese, los productos frescos y locales no siempre son para todos la mejor opción; ya sea porque no los hay cerca, por un coste imposible de sostener por parte de diversos colectivos, por las dificultades de algunas comunidades para mantener los alimentos frescos en condiciones adecuadas, o por otros mil motivos [véase «Millones de años de comida procesada», por Evelyn Kim; INVESTIGACIÓN Y CIENCIA, noviembre de 2013].

Un monumental conjunto de ochenta (¡ochenta!) páginas de notas, referencias, bibliografía y recursos en línea variadísimos justifican todas las afirmaciones defendidas en el libro. Es una valiosa documentación, tanto por su contenido como por el mensaje que desprende: en el mundo de la nutrición y las dietas, lleno de charlatanes y embaucadores que plantean todo tipo de dietas peregrinas sin datos experimentales ni justificaciones teóricas, la posición del científico que sostiene sus opiniones con centenares de referencias merece respeto y confianza.

—Claudi Mans

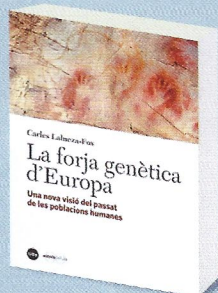
Universidad de Barcelona
Campus de la Alimentación de Torribera

NOVEDADES



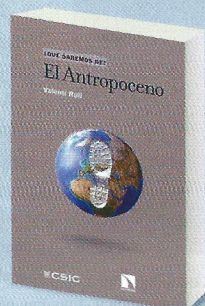
ARMAS DE DESTRUCCIÓN MATEMÁTICA CÓMO EL BIG DATA AUMENTA LA DESIGUALDAD Y AMENAZA LA DEMOCRACIA

Cathy O'Neil
Capitán Swing, 2018
ISBN: 978-84-947408-4-8
280 págs. (19 €)



LA FORJA GENÉTICA DE EUROPA UNA NUEVA VISIÓN DEL PASADO DE LAS POBLACIONES HUMANAS

Carles Lalueza-Fox
Edicions Universitat de Barcelona, 2018
ISBN: 978-84-9168-019-2
178 págs. (16 €)



EL ANTROPOCENO

Valentí Rull
Colección ¿Qué sabemos de?
Editorial CSIC, 2018
ISBN: 978-84-00-10314-9
141 págs. (12 €)

ENTRE LA ALQUIMIA Y LA QUÍMICA

Dirigido por Juan Manuel Salas Peregrín
y Luis Fermín Capitán Vallvey
Editorial Universidad de Granada, 2018
ISBN: 978-84-338-6121-4
192 págs. (12 €)

