

CONDUCTA ALIMENTARIA Y FAMILIA. Editorial

Gabriela Arata de Bellabarba

Profesora Titular del Dpto. de Fisiopatología de la Facultad de Medicina, Universidad de Los Andes, Mérida-Venezuela

Un estudio publicado en el *Journal of the American Dietetic Association* (2009;109:1367-1375), concluye que la mayoría de los diabéticos consumen demasiada grasa y sodio, así como cantidades insuficientes de frutas, verduras y cereales. Indican los autores que muchas personas con diabetes necesitarían más educación sobre la importancia de la nutrición en el control de la enfermedad. En este número de la Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo, el trabajo de Becerra y cols. nos muestra que la prevalencia del síndrome metabólico en una población urbana de los Andes venezolanos es del 38%, y el patrón predominante es la dislipidemia y la obesidad visceral. La cifra no es muy diferente a la reportada en otras regiones del mundo, lo que preocupa es la alta prevalencia. Entre los factores involucrados se acepta que la mala conducta alimentaria es uno de los principales. En este mismo número Briceño y cols. nos muestran que el 70% de los niños y adolescentes con DM1, tienen un mal control metabólico, con un alto porcentaje de dislipidemia. Decir, que nuestros hábitos alimentarios han variado en los últimos años no es objeto de debate. El ritmo de vida que todos llevamos ha hecho que nuestra conducta alimentaria haya ido cambiando. No solo ha variado el tipo de alimentos que tomamos sino también nuestro estilo de comer. Tal vez esto último sea lo más trascendente. Cualquiera que haga un mero repaso y se remonte a unos años atrás, podrá ver con claridad los cambios. La clase de alimentos que preparamos, el tiempo que empleamos para comer, el modo de cocinar, las cantidades que se nos ofrecen, han cambiado. No hace muchos años, nuestras madres pasaban una mañana entera cocinando, ahora hemos conseguido hacerlo en media hora y las últimas técnicas nos permiten hacerlo en cinco o diez minutos. Nos dice el fabricante que de este modo los alimentos no pierden sus propiedades. Tal vez sea cierto, pero el cariño,

la paciencia, los aromas...de una mañana en la cocina han pasado a la historia. Con estas palabras no se niegan las ventajas del progreso tecnológico, pero, debemos evitar la deshumanización. El acto de apretar un botón (sea de un teléfono, ordenador, televisión...) conlleva una sensación de inmediatez que ha calado en todos nosotros, y tal vez más aún en nuestros niños y adolescentes, que observan atónitos lo fácil que resulta todo.

Ante el riesgo y la enfermedad debemos tratar de reeducar nuestras actitudes. Y me refiero a todos. Niños, adolescentes y mayores. Es casi imposible luchar contra los intereses económicos que mueven las cadenas de comida rápida, los productos llamados "light", las multinacionales de la moda, las dietas y los centros de estética dedicados a elaborar un vampirismo liposuctor despiadado. Tan solo cabe protegernos como personas en el ambiente que no debiera haber cambiado es decir, **en la familia**. En familia aprendemos a comer y los padres no deben olvidar que son modelos para sus hijos. Estos aprenden más mediante el modelado y no entienden los discursos incoherentes.

El alimento está vinculado a la supervivencia humana pero, por otra parte, la incorporación en el organismo de sustancias alimenticias tiene connotaciones simbólicas para la persona y el grupo social al que pertenece. La alimentación se puede entender como un proceso sociocultural, pues todo hecho alimentario es producto y productor de relaciones y de representaciones culturales y sociales. Desde esta perspectiva sociocultural podemos hacer algunas reflexiones: ¿Dónde se aprende a comer? ¿Quién enseña a comer? ¿De qué forma se aprende a comer? Parece que el contexto (el hogar), los maestros, los padres y las normas de aprendizaje han cambiado hacia una "política de dejar hacer". ¿Cuál es el resultado? El modelo tradicional de familia está cambiando y parece que las nuevas familias

obedecen a una crisis de la sociedad industrial. Los valores que priman tienen que ver con el acceso a una vida cómoda, lo cual supone, entre otras cosas, menos hijos y radicales cambios en las relaciones entre los miembros, que van a provocar modificaciones en los hábitos

alimentarios. Sin duda estamos en un periodo de transición (“de la antigua a la nueva familia”) en el que las pautas “de siempre” parece que no valen y las “de ahora” no parecen estar consolidadas.