

La Alimentación en la evolución humana

La Tierra guarda amplia memoria de la evolución humana y se han conservado restos y huesos de algunos de nuestros antepasados. Gracias a ellos podemos saber cómo eran aquellos homínidos tan lejanos en el tiempo y, de cómo eran, podemos deducir también cómo vivían.

Una de las cosas más importantes que hacen los animales es alimentarse (la otra es reproducirse), y gracias a la paleontología y a la arqueología podemos averiguar qué comían. En la historia de la alimentación humana hay dos momentos clave. El primero fue la incorporación, en cantidad importante, de productos de origen animal a la dieta. Antes de que eso ocurriera la comida de nuestros ancestros era casi exclusivamente de carácter vegetal, y no muy diferente de la de los chimpancés actuales, porque la vida se desarrollaba principalmente en el bosque.

Este importante acontecimiento tuvo lugar en África, hace unos dos millones y medio de años. Éramos todavía bastante parecidos a los chimpancés, y no mucho más inteligentes, algo así como unos chimpancés bípedos.

En el cuerpo humano hay dos sistemas que compiten por los recursos energéticos: el sistema nervioso central, el cerebro para ser más precisos, y el tubo digestivo. Ambos son grandes consumidores de calorías. Existe una teoría respetable que sostiene que la expansión del cerebro en la evolución humana se hizo a costa de la reducción del sistema digestivo. Para ello fue necesaria esta primera transición alimentaria en que las fibras vegetales, de difícil asimilación, dieron paso a la carne y a las grasas animales.

El otro gran acontecimiento de la historia de la alimentación humana es mucho más reciente; se produjo hace unos diez mil años. Representa una verdadera revolución económica porque se pasó de extraer el alimento de la naturaleza a producirlo directamente por medio de la agricultura y de la ganadería. Es lo que se conoce como Revolución Neolítica, y nosotros somos sus hijos.

La aparición del Neolítico en la historia supuso el principio de la extinción de un mundo, el de los cazadores y recolectores, y el nacimiento de otro, que condujo a las ciudades, a los imperios y a la era industrial en la que se encuentra una parte de la humanidad. Y también, desgraciadamente, llevó a la destrucción de la naturaleza a gran escala. Pero ese cambio de alimentación, de forma de vida y de mentalidad no fue instantáneo, y en el siglo XX aún llegamos a conocer a los últimos representantes del modo arcaico de relacionarse con la naturaleza.

Con el Neolítico llegó también la cerámica, y la cazuela puesta al fuego del hogar, que era mucho más antiguo, abrió el camino de la cocina moderna. Pero no debe olvidarse que la explosión de la creatividad gastronómica vino acompañada de un empobrecimiento de la dieta, que hasta hace poco se basaba casi exclusivamente en un único tipo de cereal. Hoy disponemos en el primer mundo de una oferta muy amplia de alimentos, que ha permitido hacer de la comida, que fue una necesidad biológica, un placer y un arte. Aunque no sin contrapartidas.

Esta enorme oferta alimenticia, que además no requiere ningún esfuerzo físico por nuestra parte (la caza, la pesca y la recolección que hacemos en los anaqueles de los supermercados no se parece en nada a la verdadera caza, pesca y recolección de los pueblos primitivos en cuanto a ejercicio físico se refiere) produce un problema importante, cada vez más, en nuestras sociedades urbanas: la obesidad.

La obesidad no es un mero problema estético, ya que puede afectar gravemente a la salud, y si bien tiene en parte causas genéticas, se combinan desde luego con la disponibilidad de alimentos hipercalóricos y la reducción de la actividad física que caracteriza a las sociedades modernas.

La moraleja es que la evolución nos ha adaptado al medio a lo largo de muchas generaciones y luego los humanos, en poco tiempo (siempre en términos evolutivos, que son los del tiempo geológico), hemos alterado nuestro medio y nos hemos perjudicado a nosotros mismos. Y como no podemos modificar nuestros genes, será mejor que cambiemos nuestros hábitos si queremos llevar una vida saludable.

Juan Luis Arsuaga

Centro de Investigación Mixto UCM-ISCIII sobre
Comportamiento y Evolución Humanos.