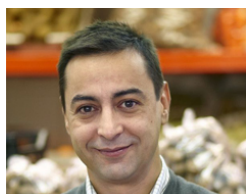




Te encuentras en Inicio / A fondo / Opinión /



Juan Revenga ejerce de dietista-nutricionista como consultor, trabajo que compagina con el de profesor en la Facultad de CC de la Salud (Universidad San Jorge) y con labores de divulgación en materia de nutrición, alimentación y salud. **El nutricionista de la general**

La alimentación como paradigma de la doble moral química

23-04-2013

Juan Revenga

Con paradigma me refiero a esa doble moral de la población general y que precisa de las mismas dosis de alegría e irracionalidad para tornar su discurso, ahora quimiofílico ahora quimiofóbico, en base a... no sé realmente en base a qué, porque bien pudiera ser al horóscopo de ese día o al pie con el que se levantan.

El caso ejemplar como digo lo tenemos en la alimentación. Una muestra de ello son los aditivos, a los que mucha gente tiene encasillados casi como un invento satánico. Pero es curioso, solo nos asustan cuando van codificados, es decir, con su correspondiente 'E'. Así, si un fabricante quiere aplacar los temores de los posibles consumidores por la presencia en su producto de un aditivo, no tiene más que dejar de nombrar a los aditivos con su 'E' correspondiente en la lista de ingredientes y, como no puede hacer caso omiso de su inclusión, lo menciona por su composición. Veamos... que resulta que el fabricante cree que el producto va a tener una peor aceptación por incorporar E-500ii no pasa nada, se quita y en su lugar se pone que contiene bicarbonato sódico, que suena como más natural, menos infernal. Que no quiere que figure el E-300, pues nada, lo mismo, le pone que tiene ácido ascórbico que además es la definición química de la vitamina C, y que queda mucho más *chic* que el seguro pernicioso y cancerígeno E-300 (modo sarcasmo activado). Y así suma y sigue. Puedes entrar un poco más en materia en esta entrada de [Naukas](#).

Pero no es este, ni mucho menos, el único ejemplo. Hilarante y vergonzante al mismo tiempo es el caso del *Día de los Inocentes anglosajón* (1 de abril), cuando a dos periodistas norteamericanos les dio por hacer cundir la alarma entre la población al manifestar por la radio que nuestras cañerías estaban llenas de monóxido de dihidrógeno (es decir, nada más y nada menos que de agua pero dicho en plan complicado). Ya ves, monóxido de dihidrógeno, chungo pero 'agua' guay (y mejor si es mineral); E-300 protervo, y vitamina C chipén, etcétera.

Pero me he dejado para el final el peor-mejor (o mejor-peor) de los ejemplos de cómo pasar de la quimiofobia popular más galopante a la quimiofilia más ridícula pero, eso sí, con aval académico (el modo irónico sigue activado). Me refiero a la exaltación descontextualizada del nutriente como concepto y sus propiedades. Esto sucede cuando se promueve lo que se conoce como nutrición ortomolecular. Triste, apesadumbrado, me quedé el otro día cuando leí en el blog [La lista de la vergüenza](#) que la Universidad de Almería ha lanzado un curso de *Experto universitario en macronutrición y micronutrición aplicada a la salud y calidad de vida*. El título ya en sí, me imagino que buscando el efectismo, provoca el escalofrío (supongo que en ese sentido habrán cubierto las expectativas). Pero por si el título no te dice demasiado no hay más que escudriñar un poco entre la formación del personal docente (según la fuente citada). Más de la mitad de ellos detentan un título o una formación especializada en osteopatía, homeopatía (ambas consideradas terapias alternativas o complementarias) y, la más recurrida, la consabida nutrición ortomolecular.

¿Y en qué consiste la nutrición ortomolecular? Bueno, pues en esencia, en el uso de dosis muy altas de vitaminas u otras sustancias que están presentes de forma natural en el cuerpo. Las 'otras sustancias' son minerales, enzimas, antioxidantes, aminoácidos, ácidos grasos esenciales y fibra dietética, entre otras. En román paladino, en hacer bandera de la quimiofilia más descontextualizada, barnizándola con una gruesa capa de cientifismo (que no ciencia). Y lo malo no es que sea falaz en sus planteamientos, lo peor es que además podría ser peligrosa. Cabe destacar que el [GREP-AEDN](#) considera que la nutrición ortomolecular puede calificarse como una propuesta paracientífica, engañosa, fraudulenta y potencialmente peligrosa.

En definitiva, creo que nos haría falta un poco más de formación general junto con una pizca un poco mayor de sentido crítico para observar todos estos temas relacionados con la química de los alimentos con el rigor que se merece. Ni más ni menos.