

La necesidad de un nuevo enfoque acerca de lo dulce en nuestras vidas: la influencia de la cultura

Dr. Luis Alberto Vargas
Instituto de Investigaciones Antropológicas y
Facultad de Medicina
Universidad Nacional Autónoma de México
Departamento de Salud
Universidad Iberoamericana

Enfocar el papel de lo dulce en la vida contemporánea implica un rastreo por la historia de la humanidad. Para ubicarnos realmente en el contexto del tiempo, recordemos que la historia del género Homo al que pertenecemos como Homo sapiens, tiene unos 2,500,000 años. Pero nuestra especie tal como somos ahora tiene apenas unos 30,000 años y la humanidad comenzó a vivir en aldeas hace escasos 10,000 años. Si comprimieramos esos dos y medio millones de años en una hora, nuestra especie aparece en los últimos 21.6 segundos y el Neolítico hace apenas 7.2 segundos. Esto significa que hemos evolucionado biológicamente muchísimo tiempo sin tener memoria histórica y, durante ese tiempo, nuestro organismo se fue adaptando de manera que se aseguró su supervivencia. Peligros y situaciones que existieron en ese largo lapso que no recordamos hicieron que la forma y el funcionamiento de nuestro cuerpo sea de cierta manera.

Por ejemplo, hoy no tiene sentido que los recién nacidos lloren con frecuencia cuando se les deja solos. Sin embargo en el pasado, cuando no teníamos casas y vivíamos en el medio natural, esto aseguraba que los adultos los atendieran y los librarán de una gran variedad de amenazas para su vida. El bebé que no lloraba, seguramente tenía pocas posibilidades de sobrevivir y por decirlo así, permanecemos los chillones, quienes hemos heredado esta rasgo a nuestros hijos, aunque las amenazas de hoy sean otras.

De la misma manera, nuestro gusto por ciertos sabores está ligado a esta vieja historia de nuestra especie, pero con antecedentes todavía más remotos, ya que en otros mamíferos se observan rasgos semejantes. Por ejemplo, tenemos una aversión a determinados sabores, entre ellos el amargo. En cambio, el dulce es el sabor máspreciado, desde el nacimiento. Es muy probable que ello se deba a una respuesta ante el peligro potencial que implica consumir productos descompuestos, donde los microorganismos producen sustancias con sabor amargo. En cambio, lo dulce implica la existencia de azúcares y la falta de peligro, aunque después sean usados por los microorganismos como alimento para producir las fermentaciones y la putrefacción. Curiosamente el resultado de la etapa intermedia entre la abundancia de azúcares y la putrefacción implica en muchos casos la producción de alcohol, producto buscado activamente en la fruta que comienza a fermentarse por algunas aves, los elefantes y, desde luego, los humanos.

El gusto por lo dulce está así firmemente arraigado en los humanos, pero no debemos perder de vista que en el pasado las fuentes de este sabor eran relativamente escasas. Se encuentra de manera natural en algunos frutos, tallos tiernos y raíces. Muy importante para los homínidos fue la explotación de la miel producida por algunos insectos, sobre todo abejas y avispas. Mucho más

tarde se inventó la manera de elaborar mieles y jarabes concentrando, mediante el calor del fuego, el jugo que naturalmente producían algunas plantas. Para México los ejemplos correspondientes son las dulces tunas y pitayas, frutos como los capulines o la piña, la miel de las avispas del género Mellipona, el jugo de la caña tierna del maíz o la miel obtenida de la concentración del aguamiel de los magueyes (Agave spp.).

Sin embargo la abundancia de los sabores dulces se inició con la explotación de la caña de azúcar, la remolacha y otras fuentes de menor importancia, capaces de producir azúcares en abundancia. Al principio su uso fue básicamente medicinal, pero pronto se descubrió su potencial para la cocina y se abrió la nueva especialidad culinaria de elaborar postres y dulces. De ello debemos mucho a los árabes y gracias a ellos entraron a España, de ahí a Europa y al Nuevo Mundo. En México la dulcería se arraigó profundamente desde pocos años después de la conquista y su influencia árabe desde el nombre de algunos productos es indudable. Lo dulce pasó a las bebidas y a la comida bajo la forma de postres, pero tuvo auge a partir de la introducción de las bebidas dulces embotelladas que conocemos en México como refrescos. Nuestro país se transformó en uno de sus primeros productores y consumidores. Yo recuerdo que durante mi infancia abundaban las fábricas de bebidas dulces carbonatadas. Casi había una en cada región con productos locales de los que muy pocos han sobrevivido a la competencia con las marcas transnacionales o han sido absorbidos por ellas. En esa época si a uno le gustaba el Yoli, había que buscarlo en Morelos y Guerrero, aunque hoy ya está en los supermercados.

Un vistazo a las interesantes fotografías de familias de varias partes del mundo acompañadas de los productos que compraron para su comida de la semana, hecha por Peter Menzel y que aparecen en su libro Hungry planet y que han sido reproducidas en varias revistas, muestra que las familias mexicanas se encuentran entre los más importantes consumidores de refrescos.

Como ocurre siempre, los alimentos o sus componentes no tienen por sí mismos la virtud o defecto de ser buenos o malos. Por esta razón, la sal o cloruro de sodio es indispensable para nuestra vida, pero su exceso puede ser mortal, por ejemplo, entre los naufragos quienes beben agua salada del mar, al no tener acceso a otro líquido o para quienes tienen problemas renales, o simplemente son sensibles a ella y desarrollan hipertensión arterial si se exceden en su consumo.

Con los azúcares que otorgan el sabor dulce ocurre lo mismo. Por sí mismos no son ni promotores de la salud, ni causantes de enfermedad. Lo fundamental es el lugar que ocupan en la dieta, entendida como el conjunto de lo que comemos y bebemos en el tiempo. Y es aquí donde surgen los problemas. Nos gusta tanto lo dulce, es tan relativamente barato producirlo, es tan atractivo, se le ofrece con facilidad y a un precio accesible, que se vuelve fácil abusar de su consumo. Como consecuencia de lo anterior, lo que necesitamos los usuarios, la industria y los profesionales de la salud es dar su justo lugar a lo dulce, sin satanizarlo, pero también evitando su consumo en exceso.

Pero no debemos olvidar el lugar de lo dulce en la cultura alimentaria mexicana. Ya señalé la influencia árabe sobre nuestra dulcería y nuestra tradición es riquísima. Basta echar una ojeada a la ventana que se encuentra a la izquierda de la puerta del Café Tacuba para ver una muestra de los postres culinarios

mexicanos, caminar unas cuadas hasta 5 de mayo para asomarse en la Dulcería de Celaya, o viajar más lejos y llegar a Puebla, Morelia o Oaxaca para constatar lo inmenso de nuestro capital cultural en esta materia. Realmente es muy favorable el contraste con muchos de los productos industrializados que hemos copiado de algunas sosas cocinas del exterior. En este terreno hay mucho que hacer para fomentar su consumo moderado.

En fin, hay pocos temas culinarios de los que tanto podría hablarse como el de lo dulce, lo que nos hace falta es encontrar ahora su equilibrio entre lo que nos ofrece la tradición, la industria y lo que aún podemos hacer en casa.