

El problema con la alimentación

escrito por Esteban Perez

Al ser una de las actividades fundamentales para la vida, la alimentación se ha convertido en una de las causas de los problemas más grandes que tenemos a nivel mundial. Al romper con nuestras raíces evolutivas, hemos convertido la alimentación en un simple e inconsciente acto de placer.

Comenzando por la deforestación y la degradación ambiental, la alimentación fue y sigue siendo la razón principal por la que hemos acabado con tantos bosques, selvas, ecosistemas y especies. Justificando el crecimiento de la población y la creación de nuevas tecnologías, la producción de comida es la actividad más importante a la que más tiempo, esfuerzo y energía le hemos dedicado. Una de las consecuencias es la perspectiva que tenemos de la naturaleza que, al verla únicamente como recurso, solo le damos valor cuando tiene capacidad para producir alimentos u otros materiales; lo demás sobra.

Por otro lado, al haber simplificado y masificado los procesos de producción de comida, rompimos con la naturaleza evolutiva de nuestros cuerpos y de su función. Olvidamos que el alimento no es solo fuente de energía, sino que es información para el cuerpo. Con los hábitos alimenticios actuales, eso pasó a segundo plano. Mientras más rápido y más sabroso sea, mejor, ¿pero sí es tan así? Pues, la realidad nos dice otra cosa, al haber epidemias de enfermedades de todo tipo, incluso en la época en la que tenemos los mayores avances científicos y médicos. Muchas de esas enfermedades, por no decir todas, tienen relación directa o indirecta con la manera en la que comemos.

Desde los más obvios, como la obesidad y la diabetes, hasta las enfermedades mentales y neurodegenerativas, incluyendo algunos tipos de cáncer y enfermedades autoinmunes. No le damos oportunidad al cuerpo de asimilar correctamente lo que le damos.

Por eso es que creo que restablecer la relación con la naturaleza

comienza con restablecerla con nosotros mismos. No es posible una sin la otra.

Y no, no es fácil, pero es necesario. Cambiar la dieta, hacerse consciente de lo que se consume y saber de dónde vienen las cosas, es cada vez más importante ¿O nos vamos a seguir dejando tapar los ojos por las grandes multinacionales que dicen querer cuidarnos? Ajá, no les importamos tanto, créanme. Ni tampoco nos podemos dejar engañar por la inmediatez y el placer; la vida no es tan burda y simple como para basarla en eso, ¿o tan poquito valor le damos a la única que tenemos?

Aumentar el nivel de conciencia no solo permite ser más crítico y responsable con las decisiones, también permite vivir mejor, aprovechar más cada momento y darle intensidad a la vida.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/esteban-perez/>