

Conferencia de clausura. Sustancias no nutrientes y salud: la vida secreta de los alimentos

Conferenciante: Lluís Serra Majem

La medicina tradicional en los seis continentes y milenaria tiene su origen en las plantas y en sus extractos, con los que se han tratado muchas dolencias y enfermedades crónicas. Detrás de un remedio ancestral siempre suele haber una explicación, una verdad científica, aunque a veces exagerada. ¡En el *Papyrus Ebers* escrito en el siglo XV antes de Cristo ya se hacen recomendaciones dietéticas, con inclusión de hierbas, para el tratamiento de la supuesta diabetes!

La evolución de la propia epidemiología nutricional refleja un camino no exento de sinrazones que tienen su origen final en la necesidad de conocer la vida secreta íntima de los alimentos. Y es posible que no sea posible conocer esa vida secreta. Una vida que obviamente no termina con los nutrientes tradicionales: energía, nutrientes y micronutrientes. Que va más allá de las vitaminas y los minerales y sus interacciones. Una vida secreta que incluye una lista innumerable de sustancias bioactivas de acciones muy diversas sobre el organismo. Un secreto que varía de un alimento a otro, más frecuentes en los vegetales, paraíso de los secretos, e incluso de un mismo alimento entre sí, en función de múltiples variables relacionadas con su producción y conservación. El querer indagar acerca de un secreto puede traer consecuencias adversas, que serán mayores cuanto mayor sea el beneficio que sustenta el secreto.

Por otro lado, los alimentos guardan secretos inconfesables sobre contaminantes fruto de los malos procesos en su elaboración. Además, los alimentos no aportan sólo nutrientes y sustancias bioactivas y contaminantes. Los alimentos además nos convocan, nos reúnen y expresan nuestras emociones más íntimas. La comida es un acto cargado de emociones, y como tales, muchas de estas emociones las guardaremos como el más valioso de nuestros secretos.