

La importancia de los alimentos autóctonos en la salud

Esta obra aclara, aportando pruebas concretas, la importancia de conservar las tradiciones culinarias de los pueblos autóctonos establecidos por todo el mundo. Estas tribus o habitantes de lugares remotos tienen acceso a unos alimentos sanos y nutritivos que les proporciona su entorno medioambiental más próximo.

Este libro muestra el valor del conocimiento en las comunidades indígenas sobre los diversos ecosistemas y la riqueza de sus recursos alimentarios", afirma Bárbara Burlingame, Oficial Superior de Nutrición en el Grupo de Estimación y Evaluación de las Repercusiones de la Nutrición de la FAO

Un buen ejemplo es la comunidad Karen de Sanephong, en Tailandia, próxima a la frontera con Birmania. Esta comunidad goza de aproximadamente 387 especies de víveres, de los cuales 208 son legumbres y 62 frutas. Entre otros, poseen calabazas, árbol de jack y un champiñón llamado "oreja de Judas". Algo similar ocurre en las zonas áridas, como donde vive la etnia Massai, en Kenia, con un rico patrimonio culinario que comprende 35 especies de hierbas, de legumbres de hoja y frutos salvajes. Al otro lado del mundo, los Inuit de la Isla de Baffin, habitantes del gran norte canadiense, gozan de igual manera de riquezas naturales de su medio, el cual alberga una lista de 79 alimentos diferentes entre los cuales se encuentra la carne de caribú y de foca anillada.

Sin embargo, pese a la gran cantidad de recursos naturales, esta diversidad alimenticia se encuentra bajo amenaza : a medida que van desapareciendo los hábitat naturales debido a la presión que ejercen los intereses económicos y la influencia uniformadora del modelo alimenticio occidental, este tipo de alimentos indígenas comienzan a desaparecer o escasear. Según la FAO, durante el siglo pasado, desaparecieron tres cuartos de la diversidad genética de los cultivos agrícolas.

Además de esta lamentable e importante pérdida, la globalización del modelo alimentario industrial representa igualmente un peligro para la salud de los indígenas. Actualmente, las dietas de los países occidentales industrializados o países desarrollados se basan en cuatro principales cultivos comerciales: trigo, arroz, maíz y soja. Estos cuatro cereales se consumen en forma de productos elaborados o en carne, a través de la alimentación del ganado. Los países desarrollados, debido esencialmente a esta alimentación pobre en nutrientes, se enfrentan a una creciente propagación de enfermedades modernas tales como la obesidad, la diabetes y la hipertensión.

En el lado opuesto de esta pobreza nutricional se encuentran los alimentos tradicionales que, generalmente, son ricos en micronutrientes. Por ejemplo en Mand, aldea de una isla de Oceanía llamada Pohnpei, una de las 26 variedades locales de bananas, la Utin Llap, contiene cantidades enormes de betacarotenos, más eficaz que cualquier fármaco en casos de carencia de vitamina A. De los 12 grupos indígenas estudiados en el libro, el porcentaje de nutrientes autóctonos en la alimentación tradicional oscilaba entre el 93 por ciento de los Awajún de Perú, entre los que la obesidad es prácticamente inexistente, y el 27 por ciento de los 500 habitantes de Mand, que actualmente se enfrentan a una serie de problemas de salud derivados de su dieta.

Como atestiguan los Inuit, esta tendencia es reversible : estos esquimales, que hace unos diez años comenzaron a consumir bebidas gaseosas y otros productos típicos de la comida basura, están volviendo a sus costumbres culinarias tradicionales en vista de los crecientes problemas de salud que están experimentando. En efecto, si hace unos diez años un 31% de sus aportes nutricionales provenían de los alimentos tradicionales, en 2006 este porcentaje era del 41%. Es este un ejemplo que deberían seguir los países denominados desarrollados.

Fuente

(fin del artículo)