

Nutrición y Comportamiento

Autoras: R. B. Kanarek

Licenciada en Ciencias y Doctora en Psicología por la Rutgers University, es profesora de Psicología y Profesora adjunta de Nutrición de la Tufts University.

y R. Marks-Kaufman

Licenciada en Ciencias y Doctora en Psicología por la Tufts University, es profesora asistente de Nutrición de la misma Universidad.

EDICIONES BELLATERRA 1994.

Nos encontramos ante un libro excepcional y ello por diversos motivos. No existe demasiada oferta bibliográfica sobre la relación nutrición-comportamiento, sobre cómo aquella puede causar, y afectar a éste último. Bien es cierto que sí es frecuente que lleguen a nuestras manos noticias sobre «el síndrome del restaurante chino», o sobre la relación que existe entre el consumo de azúcares y la conducta agresiva, o algún estudio que detecta la importancia de los edulcorantes en el comportamiento de los niños hiperactivos. Estas informaciones aparecen de vez en cuando en los medios de comunicación, llevados más bien por lo anecdótico del caso que por su validez experimental. Pero no nos podemos quedar ahí, y hacer que esas informaciones queden como hechos probados y de significación bien clínica o experimental y actuar de tal modo. Tendremos que documentarnos sobre qué hay de verdad y de falsedad en esos argumentos, qué está probado y qué es fruto de comentarios sin valor real.

El libro nos ofrece justamente esto, distinguir aquellas relaciones entre alimentos-conductas que sí podemos afirmar que existe una evidencia científica al respecto, y qué relaciones son más bien fruto de efectos distintos a los que causan el alimento en cuestión.

La relación entre alimentos y comportamientos ha estado siempre condicionada a modas alimentarias, a intereses económicos de ciertas empresas, y porque no decirlo, a todo ello ayudaba la ignorancia y el desconocimiento que se tenía sobre este tema tan particular.

Los efectos de ciertos alimentos han estado preconizados desde la antigüedad, siempre «argumentados» más por creencias personales y fábulas increíbles que por datos que se tuvieran al respecto. Ciertamente es, que esto último era hasta cierto punto imposible, pues la tecnología que se manejaba no permitía a la ciencia avanzar en este campo y determinar si aquello que se afirmaba era cierto o falso.

Los egipcios tomaban cebolla para poder dormir, y sal para estimular la pasión. De todos es conocido la influencia de los alimentos también en la antigua Grecia, que partía de los 4 humores básicos que poseían los alimentos. En la edad media, fue tal vez cuando se alcanzó la mayor influencia alimentación-comportamiento: existen recetarios extensísimos para «excitar nuestras pasiones sexuales», curar enfermedades del alma, etc.

Pero como se puede imaginar, este pequeño recorrido histórico no se agota en la edad media. Continúa hasta nuestros días, donde ya no es excusable que se mantengan ciertas ideas, sin ser demostradas, sobre todo porque hoy en día sí se tienen «las herramientas» para saber, para probar qué causan o qué no causan ciertos alimentos en nuestro comportamiento. Estas herramientas, fruto del método científico, como indican las autoras, son estudios correlacionales, estudios experimentales con condiciones de doble ciego, aplicando análisis dosis-respuestas, estudios de sustitución dietética y estudios de estimulación.

Una recopilación de investigaciones de distintos temas que nos aclaran todo tipo de duda. ¿Cómo afecta la desnu-

trición proteínico-calórica al desarrollo del sistema nervioso central? ¿Y al comportamiento en adultos o en niños? ¿Cuál es el papel de las vitaminas y las consecuencias de su deficiencia? ¿Qué pruebas hay de la eficacia de la llamada terapia megavitamínica? ¿Tiene sentido este tipo de terapias en esquizofrenias o en retraso mental? ¿Qué papel desempeñan los minerales esenciales en nuestro comportamiento? ¿Qué hay de real en los efectos de los aditivos alimentarios en la hiperactividad o en los procesos atencionales? ¿Qué relación existe entre el consumo de azúcar y la hiperactividad o el comportamiento criminal? Todos estos interrogantes y algunos más se despejan en este libro que recomendamos verdaderamente. Cuenta con referencias a cada tema que se repasa capítulo a capítulo y un índice alfabético para consultas que es de agradecer.

por: **Guillermo Dalia y Angel Pozo.**

