

Los Alimentos

La vida es una combustión lenta y a baja temperatura

Cuando tomamos un pájaro en la mano apreciamos el calor que desprende su cuerpo. Lo mismo ocurre si tocamos la piel de una persona o un mamífero cualquiera, un perro, por ejemplo. Mientras vivan, el cuerpo estará caliente, lo que evidencia una fuente de calor interna. El cuerpo al morir, se enfría; no es entonces una metáfora poética hablar del frío de la muerte, sino que se trata de una triste realidad.

En un local cerrado donde se reúne mucha gente se nota una considerable elevación de la temperatura ambiente por el calor que irradian las personas. Cada individuo es una pequeña estufa o calefactor que desprende calor a lo largo del día y de la noche, es decir, a lo largo de su vida.

Un hombre adulto que realiza un trabajo físico corriente emite unas 3500 kcal por día, cantidad de calor suficiente para llevar a temperatura de ebullición 4 litros de agua (suponiendo 15° C la temperatura ambiente).

En el interior de su organismo, los seres vivos oxidan los alimentos, los queman, total o parcialmente, para obtener la energía que necesitan para vivir. Como el leño que arde en el hogar de la

chimenea, los alimentos arden en el cuerpo dando calor, produciendo vapor de agua y dióxido de carbono -igual que la madera- y dejando residuos o cenizas, que deben ser excretados. Sólo que en los organismos esa combustión, gracias a las enzimas que controlan el proceso, se realiza a la temperatura ordinaria, sin violencias, suavemente. Las combustiones corrientes serían incompatibles con la vida.

La vida es, pues, una lenta combustión, un fenómeno de oxidación -como lo expresara Lavoisier, el genial químico francés de fines del siglo XVIII- y se puede comparar con la llama temblorosa y movidiza que arde y trepa en el hogar de la chimenea.

Hambre y sed

Si nos preguntaran "por qué comemos", ¿qué responderíamos? Quizá nuestra respuesta sería: "Porque sentimos hambre". Bien, ¿y por qué sentimos hambre? Sin duda, porque algo falta en nuestro organismo; con el trabajo de todas sus células se han ido desgastando materiales que es necesario reponer. Esa necesidad de restituir las pérdidas llega a nuestra conciencia y se manifiesta en la sensación de hambre, que cuando es poco

intensa se la suele denominar apetito. Diríamos que el apetito es una sensación agradable; el hambre, en cambio, resulta molesta, insoportable y hasta dolorosa.

Análogamente, el funcionamiento de nuestro organismo consume el agua que él contiene y que es preciso reponer con mayor urgencia aún que los elementos sólidos. La sed denota, pues, la falta de agua en nuestro cuerpo.

Una persona que ayuna o no come no puede mantener su peso normal, y -si se trata de un niño- no puede crecer. La falta de alimentos produce, entonces, la disminución del peso y el desmejoramiento visible del organismo; se reducen las fuerzas, se produce un debilitamiento general. El cuerpo consume sus reservas y luego sus propios tejidos; sobreviene la inanición y la muerte. El alimento es como el aceite que arde en la lámpara: la luz de ésta se extingue cuando le falta el combustible.

Los alimentos, pues, aseguran el buen funcionamiento del organismo al suministrarle los materiales que precisa para reponer las pérdidas; afianzan el crecimiento y proporcionan la energía necesaria para sostener la

actividad de los distintos aparatos. Cuanto mayor es la actividad desplegada, tanto mayor es la cantidad de energía indispensable y, por lo tanto, mayor la cantidad de alimentos que deben ser consumidos.

¿De dónde provienen nuestros alimentos?

Las costumbres alimentarias de todos los hombres del mundo distan mucho de ser uniformes. Hay lugares de la Tierra -nos referimos a poblaciones civilizadas- en los que se comen los alimentos más insólitos. De cualquier forma, los alimentos consumidos por el ser humano proceden de los animales, de los vegetales y de los minerales.

Son de origen animal la carne, la grasa, la miel, la leche, la manteca, el queso, los huevos, etc., de los mamíferos, peces, aves, batracios, crustáceos y moluscos. De origen vegetal son los cereales, las legumbres, las hortalizas; los tubérculos, las frutas, el azúcar, el aceite, etc. Entre los alimentos de origen mineral o inorgánico podemos citar el agua, el oxígeno del aire, la sal (cloruro de sodio) y demás elementos que por lo común llevan consigo los otros tipos de alimentos: yodo, fósforo, hierro, cloro, etc.

CONTINUARA...