

# LA DIETÉTICA

*por Francisco-Manuel Nácher*

Toda la materia que constituye nuestro cuerpo, toda, sin más excepción que la que lo formaba en el momento de nacer, que obedece a los mismos principios de que hablaremos, procede sola y exclusivamente de lo que hemos comido, bebido o introducido en él.

Visto así el tema, no cabe duda de que lo que comamos, bebamos o introduzcamos, de cualquier modo que sea, en nuestro cuerpo y con ello pase a formar parte de él y a condicionarlo, para bien o para mal es, desde el punto de vista químico, físico, fisiológico, sanitario e, incluso desde el de nuestras posibilidades de vida y de actuación, de una importancia decisiva.

Pero, ¿y la alimentación no física? No hay otro modo de aportar nada a nuestra personalidad que lo que le introduzcamos mediante el estudio, la reflexión, el aprendizaje, la observación, el raciocinio, etc., que se encuadran en la parte que llamamos "inmaterial" de nuestro ser.

Pero, incluso las posibilidades de rendimiento, y los efectos que la "alimentación" inmaterial puede producir en nosotros, están casi siempre directamente condicionados por la calidad de la materia física que constituye nuestro cuerpo: Si pasamos hambre, si estamos enfermos, si las deficiencias orgánicas nos dominan, nuestro rendimiento como seres humanos se verá limitado, condicionado y hasta anulado.

Por otra parte, la ignorancia de la sociedad sobre todo lo relativo a la Dietética o ciencia de la alimentación, es total: Casi nadie sabe con seguridad qué sustancias son necesarias ni en qué proporción, ni cuáles suponen un peligro, bien por su constitución, bien por su excesiva ingestión.

Y, si todo esto es así, y no cabe duda de que lo es, ¿no resulta extraño, ilógico y hasta irracional que se preste tan poca atención a la Dietética y ni en la enseñanza escolar ni en la superior se estudie seriamente? ¿Qué otra cosa puede pensarse más importante que aquella que ha de constituir nuestro propio ser? ¿No está claro que, queramos o no, somos lo que comemos? ¿Por qué los planes de estudios han de tender solamente a enseñarnos a "pensar" y, sobre todo, a "actuar" y no a

"comer", lo cual, al fin y al cabo, no sería más que hacer posible que luego y siempre pensemos, actuemos y vivamos bien?

\* \* \*