



Alimentación y cerebro

Carlos Alberto Castillo Sarmiento
Beatriz Rodríguez Martín
(Coords.)



Ediciones de la Universidad
de Castilla-La Mancha

Alimentación y cerebro

Alimentación y cerebro

Carlos Alberto Castillo Sarmiento

Beatriz Rodríguez-Martín

Coordinadores



Ediciones de la Universidad
de Castilla-La Mancha

Cuenca, 2021

- © de los textos: sus autores
- © de la edición: Universidad de Castilla-La Mancha

Edita: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha

Colección ATENEA n.º 23



Esta editorial es miembro de la UNE, lo que garantiza la difusión y comercialización de sus publicaciones a nivel nacional e internacional

ISBN: 978-84-9044-429-0

D.O.I.: http://doi.org/10.18239/atenea_2021.23.00

Composición: Compobell

Hecho en España (U.E.) – *Made in Spain (U.E.)*



Esta obra se encuentra bajo una licencia internacional Creative Commons CC BY 4.0. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra no incluida en la licencia Creative Commons CC BY 4.0 solo puede ser realizada con la autorización expresa de los titulares, salvo excepción prevista por la ley. Puede Vd. acceder al texto completo de la licencia en este enlace: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es>

Resumen

Asistimos en la actualidad a una nueva epidemia no tan mediática como la pandemia producida por el coronavirus SARS-CoV-2 pero que causa una gran morbilidad y mortalidad, especialmente en países industrializados en los que la obesidad es un serio problema de salud pública, siendo causa directa del aumento de enfermedades no transmisibles como la diabetes *mellitus* tipo 2, los accidentes cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Las causas de este constante aumento en los índices de obesidad año tras año se basan en una combinación de elementos bien conocida por todos: una alimentación inadecuada, niveles elevados de sedentarismo y unos hábitos de vida poco saludables. No obstante, a pesar de la seriedad del problema y de su complejidad, proponemos soluciones muy simples como “come menos” o “muévete más” e incluso otras difícilmente comprensibles en la actualidad como “una copita de vino después de comer es cardiosaludable”. Pero, si las soluciones son tan sencillas, ¿por qué no somos capaces de disminuir esta tendencia de incremento de peso?

Este libro pretende abordar este problema tan complejo desde un punto de vista multidisciplinar, teniendo en cuenta factores tan diversos como los económicos, sociales, fisiológicos y, por supuesto, los sanitarios, poniendo como eje central el órgano que nos ayuda en la toma de decisiones: nuestro cerebro.

Índice

LA COMPLEJIDAD DE LAS ELECCIONES ALIMENTARIAS, A MODO DE INTRODUCCIÓN	11
<i>Beatriz Rodríguez-Martín</i>	
CAPÍTULO 1. EL CEREBRO OBESO. CÓMO REACCIONA NUESTRO CEREBRO ANTE EL PROBLEMA DE LA OBESIDAD.....	15
<i>José Ramón Muñoz-Rodríguez</i>	
CAPÍTULO 2. EL CEREBRO ADICTO	27
<i>Inmaculada Ballesteros Yáñez</i>	
CAPÍTULO 3. TEJIDO ADIPOSEO ¿AMIGO O ENEMIGO?	35
<i>Virginia López Gómez-Carreño</i>	
CAPÍTULO 4. RESTRICCIÓN CALÓRICA Y AYUNO INTERMITENTE ¿TIENEN EFECTO NEUROPROTECTOR?	45
<i>Cristina Pintado Losa</i>	
CAPÍTULO 5. DISRUPTORES ENDOCRINOS Y OBESIDAD: DEL CONOCIMIENTO CIENTÍFICO AL CONOCIMIENTO ACCESIBLE	53
<i>Félix Falcón Martín y Carlos Alberto Castillo Sarmiento</i>	
CAPÍTULO 6. INFLUENCIA DE LA PUBLICIDAD DE ALIMENTOS SOBRE LA CAPACIDAD DE ELECCIÓN DEL MENOR.....	63
<i>Adriana Paraschiv y Carlos Alberto Castillo Sarmiento</i>	
CAPÍTULO 7. ¿COMER SALUDABLE? EL PESO DE LA CULTURA EN LAS ELECCIONES ALIMENTARIAS DE LA <i>FITNESS CULTURE</i>	77
<i>Lorenzo Mariano Juárez</i>	
CAPÍTULO 8. SIGNIFICADOS Y SENTIDOS DE LAS PÉRDIDAS EN LA ALIMENTACIÓN EN LA DIVERSIDAD FUNCIONAL	91
<i>Carmen Cipriano-Crespo</i>	

Recursos

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Izquierda: Hombre de Vitruvio o estudio de las proporciones ideales del cuerpo humano. Derecha: Versión del Hombre de Vitruvio obeso del World Obesity Day.....	16
Figura 2. Porcentaje de pérdida de peso alcanzado con las distintas aproximaciones terapéuticas.....	18
Figura 3. Señalización por glutamato	48
Figura 4. Adaptación metabólica al ayuno.....	49
Figura 5. Sobrepeso y obesidad poblacional en España por sexo ..	54
Figura 6. Interacciones entre sistemas que afectan a la obesidad global.....	57
Figura 7. Bisfenol A	60
Figura 8. Experimento de condicionamiento del perro de Pavlov...	67
Figura 9. Comparativa de la evolución en la publicidad de productos insanos	71
Figura 10. Diferencias en el empaquetado frontal entre unos cereales de desayuno con alto contenido en azúcar con la legislación actual chilena sobre etiquetado y sin aplicar la legislación actual.....	74

Capítulo 7

¿Comer saludable? El peso de la cultura en las elecciones alimentarias de la *fitness culture*

Lorenzo Mariano Juárez

Universidad de Extremadura

<https://orcid.org/0000-0001-8483-7200>

http://doi.org/10.18239/atenea_2021.23.07

RESUMEN

Este texto aborda el contexto alimentario de un grupo social definido como “fitness-culture”, hombres y mujeres que practican deporte de manera regular y que comparten unas reglas sobre lo que debe y no debe comerse. La investigación, de naturaleza etnográfica, se ha desarrollado en dos gimnasios de la ciudad de Cáceres, además de una etnografía virtual en redes sociales como *Twitter*, *YouTube* e *Instagram*. El trabajo de campo ha incluido entrevistas en profundidad y conversaciones informales con hombres y mujeres entre 18 y 47 años. Se describen los procesos dialogales de construcción de discursos “autorizados / autoritarios” que tienen lugar entre el escenario de Internet y las redes sociales y los contextos locales en el ámbito alimentario. Se analizan la construcción del discurso de lo saludable y los actores y discursos en los que se asienta.

1. LA ALIMENTACIÓN COMO *SELECCIÓN CULTURAL*

El cuerpo humano cuenta con una serie de refinados y complejos mecanismos de regulación del proceso alimentario. Así lo han demostrado las investigaciones de fisiólogos desde hace ya más de un siglo. Para algunos de ellos, la elección de lo comestible estaría delimitado por tales procesos, una suerte de sabiduría corporal que acotaría el gusto hacia la satisfacción de las necesidades de manera saludable. En esa línea se citan con frecuencia los experimentos pioneros que Clara Davis realizó a finales de 1920, dónde mostró cómo los niños eran capaces de ajustar la alimentación a sus necesidades a edades muy tempranas. Los participantes fueron sometidos a un régimen de autoservicio durante meses, pudiendo escoger qué comer entre una veintena de platos de manera libre e ilimitada. En un primer momento los niños expresaban preferencias muy marcadas, consumiendo a veces un sólo alimento durante días. Pero en el largo plazo, las elecciones sucesivas tendían a situar la alimentación en un equilibrio nutricional (1,2).

En las primeras décadas del surgimiento de la Nutrición como disciplina científica se imaginaba que todo lo relacionado con los procesos alimentarios podía estudiarse y describirse al modo de la Física, un entorno de leyes y regularidades por descubrir en el laboratorio. Sin embargo, los seres humanos son algo más que biología, que un conglomerado de moléculas y leyes bioquímicas, y en el contexto de la nutrición, la variabilidad cultural parece atentar contra esa sabiduría del cuerpo. Beidler, un fisiólogo interesado en el funcionamiento del sentido del gusto, lo expresó de la siguiente manera: “Los patrones culturales han hundido la capacidad que tenía el hombre para equilibrar su alimentación de la manera más beneficiosa posible para su salud y longevidad” (3). Los patrones culturales constituyeron durante todo el siglo XX –aún hoy lo son para muchos– la representación del mal.

La discusión de la antropología de la alimentación en el último tercio del siglo XX enfrentó también dos grandes propuestas en un debate similar. Por un lado, las tesis del materialismo cultural de Harris y su “bueno para comer” defendían una suerte de sabiduría cultural en la organización y la gramática culinaria, explicando las elecciones y los tabúes alimentarios como la mejor solución para los seres humanos dentro de contextos ecológicos particulares. Por otro, las tesis de Lévi-Strauss y Mary Douglas defendían que la alimentación era “buena para pensar”, explicada no tanto por una sabiduría hacia lo saludable como por la relación simbólica e ideológica de formas particulares de estar en el mundo. Como ha demostrado la investigación etnográfica desde entonces, la norma es el “arbitrario cultural” (4), una variabilidad de formas que incluye elecciones claramente perjudiciales para la salud de los miembros de la cultura.

La investigación en alimentación, nutrición y salud requiere de un trabajo interdisciplinario en el que participen también psicólogos, sociólogos o antropólogos. Pero no hay duda de que la forma *concreta* en que nos alimentamos debe buscarse, especialmente, en los contextos sociales y culturales. La uniformidad y regularidad fisiológica no explica la pluralidad de formas de alimentación o la construcción cultural del gusto y existen explicaciones –interpretaciones ahora, no leyes– que intentan abrir luz en ese escenario contemporáneo de elecciones múltiples.

En la era industrial contemporánea el acceso a los alimentos está condicionado casi exclusivamente por cuestiones de renta. Podemos elegir entre una enorme variedad de productos, disponibles ahora durante la práctica totalidad del año. Y, sin embargo, numerosos grupos optan por restricciones particulares que se vinculan con razones éticas, políticas y sanitarias, organizando en algunos casos grupos o subgrupos culturales. Vegetarianos, veganos, frugívoros, seguidores de la paleodieta, crudiveganos o flexitarianos... son algunos de los nombres que resuenan hoy en las sociedades occidentales. En este texto nos centramos en uno de los grupos que realizan elecciones muy particulares que permiten encuadrarlo como una cultura o subcultura alimentaria: *la fitness culture*. Analizamos algunos de los rasgos que conforman su ideología y sus prácticas culinarias, centrándonos en la apropiación que realizan del discurso de la salud.

2. LA FITNESS CULTURE. NOTAS ETNOGRÁFICAS

El fitness como fenómeno cultural ha llamado la atención de los científicos sociales desde finales del siglo XX (5,6). Las primeras aproximaciones, en consonancia con la tendencia epistemológica de aquellos años, otorgaron un especial protagonismo a la cultura física y a las prácticas y significaciones corporales (7). El foco se dirigió a los contextos profesionales, con una especial atención a la cultura de los *bodybuilders* (8–10). La literatura sobre deporte, género e identidad se vio engrosada también en esos años (7,9,11,12). Y, finalmente, el espacio de los estudios de caso dio paso a reflexiones macrosociales sobre las sociedades occidentales posmodernas (13), donde los “discursos sobre el fitness son parte del espacio sociocultural de las sociedades industrializadas contemporáneas” (14). La producción bibliográfica sobre estilo de vida saludable y actividad física no ha dejado de crecer en estos años, incluyendo enfoques desde la óptica de la patologización, el escenario de lo que pronto se conocería como “*reverse anorexia*”, la dismorfia muscular dentro de los trastornos de la imagen corporal.

Las prácticas alimentarias de estos grupos también han sido analizadas, sirviendo en ocasiones a eso que para la antropología Geertz llamó mercadear con asombro (15). Por ejemplo, para el caso de la cultura de los *BodyBuilders*, Parasecoli apuntaba cómo “convertir en gramos y proteínas la comida disponible no es siempre un asunto sencillo. Comer es visto a menudo como “repostaje” (16). Es por eso por lo que para los bodybuilders es muy común comer una media de 30 a 40 huevos por día” (17). O como han señalado Gavin y sus colegas (6), también sobre estos profesionales: “en los días cercanos a la competición, el contenido calórico puede ser menor de 1000 calorías diarias, sin aporte de grasas, mientras que en la fase de “volumen puede incluir un contenido calórico por encima de las 5000 (8 comidas/día)”, además de mencionar el consumo de suplementos e incluso esteroides. El trabajo de Kuhn sobre una de las prácticas fitness más de moda (18), el *crossfitt* señala cómo en el inicio de esta actividad se asociaba el ejercicio de alta intensidad con dietas inspiradas en los modelos paleolíticos.

La fitness culture contemporánea se aleja mucho de esos entornos profesionales, pero también mantiene distancias claras con los procesos patológicos. Se trata de un grupo heterogéneo, hombres y mujeres que acuden al gimnasio con regularidad, entre 3 y seis días a la semana, con entrenos de fuerza y aeróbicos. Nuestra investigación, de naturaleza etnográfica, se ha desarrollado en dos gimnasios de la ciudad de Cáceres, además de una etnografía virtual en redes sociales como Twitter, YouTube e Instagram. El trabajo de campo ha incluido entrevistas en profundidad y conversaciones informales con hombres y mujeres entre 18 y 47 años. Nos interesa conocer los procesos dialogales de construcción de discursos “autorizados / autoritarios que tienen lugar entre el escenario de Internet y las redes sociales y los contextos locales en el ámbito alimentario. Unos modos de comer que, al menos en teoría, son unos modos saludables.

Entre los rasgos que los caracterizan podemos subrayar la gran preocupación que muestran por saber lo que se come, en términos de cantidad y calidad, muy superior a la media de la población. En los casos más ortodoxos, esa revisión de la alimentación es similar a la que realizan personas aquejadas de graves intolerancias o alergias alimentarias. El placer por la comida ha sido un asunto secundario hasta hace no mucho, pero que está generando una gran reflexión en el presente, quizás a medida que aumenta la población integrante de esta subcultura. En cualquier caso, integrarse en la cultura es aprender que el gozo alimentario se trasfiere a esa capacidad para realizar las elecciones adecuadas: de lo que le apetece el cuerpo a lo que necesita. Y lo que necesita se construye en un discurso dual: lo que necesita para ser saludable y conseguir una estética particular.

En ese proceso deliberativo, formar parte de esta cultura es convertirse en un experto en la interpretación de las etiquetas de los alimentos. En los últimos meses se ha generalizado un discurso que le da menos importancia a esta cuestión y recomienda comer “comida de verdad”, es decir, la que no tiene etiqueta ni está procesada. Pero en la mayor parte de las entrevistas y discursos en el espacio de internet, el conocimiento sobre la información nutricional de las etiquetas se considera imprescindible. A partir del mismo se configura un conocimiento experto que sirve de distinción de unos frente a los otros: los que se preocupan y “entienden”, y no se les puede engañar, frente al resto. El ejemplo recurrente es el de los cereales en el desayuno: “Si, porque a la gente le venden que desayunar cereales de esa marca es saludable, y si encima te dicen light, pues más. Pero uno mira las etiquetas y ve que sobre todo son azúcar, para darle sabor”. Un ojo experto detecta esas cosas, y opta por elecciones más saludables, como la avena, el pavo o la avena, productos muy alejados de la tradición culinaria española. Y ese es otro de los rasgos: la tradición alimentaria pesa poco o nada si se aleja de la norma fitness. Adoptar los discursos y las prácticas alimentarias de este grupo implica adentrarse en procesos de cambio cultural que arrasan con la tradición. Otro ejemplo muy extendido: la inclusión y valoración como elemento saludable y fitness del aguacate en España, tan de moda en el recetario fitness de los últimos años y tan poco presente en el recetario patrio hasta hace nada.

La norma culinaria de este grupo se recrea través del discurso de la pureza, de la limpieza alimentaria: comer de manera fitness es comer “clean”, es comer limpio. El concepto de limpieza se refiere a la cantidad y el tipo de alimentos que permiten mantener la alimentación dentro de unos límites: sobrepasarlos es caer en el error, en la suciedad. Los límites, la pureza, remiten una vez más a ese discurso del cuidado. No se trata tanto de hacer dieta sino de incorporarlo a un estilo de vida saludable, repiten, aunque en las entrevistas y conversaciones esta distinción no parece tan clara.

Los integrantes de esta cultura parecen mostrar un conocimiento nutricional por encima de la media de la población. Algunos de los informantes comenzaron pagando los servicios de algún profesional o seguían los consejos de alguien más experto del gimnasio, aunque con el paso de los años comentan que aprenden de la experiencia o de las lecturas que realizan. La idea actual es que la comida sirve para un propósito, que puede ser ganar masa muscular, mantenerse o perder grasa corporal, pero siempre con la idea de cuidarse.

De manera tradicional se ha dispuesto una planificación a lo largo del año que incluye “periodos de volumen” –con un aumento de la ingesta calórica y dietas hiperproteicas– y “periodos de definición” –con dietas hipocalóricas e

hiperproteicas–, además, claro está, del entrenamiento. Los primeros se suelen realizar en otoño e invierno, dónde “vas más abrigado y no se nota tanto que te has tapado”, y comienzan unos meses antes del verano el periodo de definición. Las fluctuaciones de peso corporal en esos meses pueden rondar entre los 6 y los 12 kilos. Para ganar masa muscular es necesario alimentarse con dietas que excedan las calorías que gastan, lo que en la práctica supone coger algunos kilos de más. En este tiempo, la frontera de lo que se debe comer –lo *clean*– se relaja un poco. Por contra, en los periodos de definición se marcan de manera clara lo impuro. En ese tiempo se precisan dietas hipocalóricas que permitan perder la grasa acumulada y dejar ver la masa muscular que se ha ganado en los meses anteriores. Muchos expertos en las redes sociales y en las publicaciones especializadas expresan hoy sus reservas sobre estos planteamientos, advirtiendo que esta doble periodización de la dieta a lo largo del año, marcada por el cuerpo de verano, no tiene sentido y podría tener efectos nocivos para la salud. De esta manera abogan por dietas muy controladas, levemente hipercalóricas e hiperproteicas a lo largo de todo el año, con ganancias sostenidas de músculo.

La elección adecuada no sólo depende de la época del año donde se encuentren, sino que varía a lo largo del día: depende de si es un día de entrenamiento y el volumen de éste, o si es un día de descanso, la tercera pata del triángulo mágico: come limpio, entrena duro y descansa lo necesario. Y la distribución de la comida a lo largo del día está delimitada también por la hora de los entrenos. En cualquier caso, no es un asunto de mera aritmética con las calorías: es necesario conocer la composición de los macronutrientes, el porcentaje de proteína, grasas e hidratos de carbono que contiene cada alimento y cuadrar todo lo ingerido para que se mantenga “dentro de los macros”. De esa forma se construye la pureza de una alimentación fitness,

En el proceso de elección, de saber qué comer y en qué momento, el espacio virtual ofrece todo tipo de recursos: páginas webs con los contenidos calóricos y el porcentaje de macronutrientes de cada alimento –por ejemplo <http://www.calorieking.com/> o <http://nutritiondata.self.com/>, aplicaciones para móviles– Nutrition DATA– miles de entradas en blogs y lo que más triunfa hoy, centenares de canales de *YouTube* o cuentas de *Instagram*. Junto a los consejos de otros con más experiencia, las asesorías de preparadores físicos y nutricionistas y las revistas especializadas, constituyen las fuentes de información principales en el mundo fitness.

Otra de las características definitorias es el consumo cotidiano de suplementos alimenticios. Se trata de un consumo que sigue una curva de aceptación más o menos general: de rechazar en un principio “comer esos botes” a asumir

su consumo de una forma natural y casi necesaria. El primero que se incorpora es la proteína del suero de la leche, disponible en formatos, sabores y marcas diversas, una elección que también va cambiando a medida que se aumenta la experiencia y el conocimiento. El siguiente suplemento es la creatina y en ocasiones los BCAAS, aminoácidos ramificados. Estos tres son los suplementos básicos, aunque en el caso de gente que roza prácticas casi semiprofesionales el abanico se amplía bastante. Las despensas se llenan de botes de estos productos que también son ingeridos en porciones adecuadamente medidas. Las entrevistas siempre destacan la sospecha con la que los miran amigos o familiares: “sí, eso pasa mucho, claro. Piensan que si estás así de fuerte es porque te metes el batido de proteína, o que te drogas... lo ven como doparse, como química, como si fuera magia... nunca ven el trabajo y la constancia que hay detrás...”; “claro, esa es la idea, de que es algo artificial y poco sano... te dicen eso y luego van al *McDonald's* a comer y beberse un litro de refresco...”

Adentrarse en esta cultura alimentaria incluye también nuevas topografías culinarias, con utillajes particulares –los *tuppers* para la organización semanal de los menús o los que se usan para comer en el trabajo, los espráis para bajar el contenido de aceite en la sartén, la plancha para cocinar, la báscula...– o preferencia por unas técnicas culinarias –la cocción, el horno o la plancha frente a los fritos, por ejemplo. Y todo ello construye las fronteras de esa alimentación *clean*. Un espacio marcado, decíamos antes, por el discurso de lo saludable. La preocupación por la comida, comentan, es la preocupación por la salud.

3. EL VALOR SALUD EN LA NARRATIVA FITNESS: ¿AUTORIDADES EN DISPUTA?

El valor salud y su importancia en los relatos de las elecciones alimentarias es una constante en las sociedades industrializadas del presente. Para Poulain, esto se relaciona con el proceso de medicalización de la alimentación (19). Con el término de “nutricionalización” define el proceso de difusión de conocimientos nutricionales en el cuerpo social a través de medios y agentes como la prensa, la televisión o las campañas de educación para la salud, en las que hoy resultan inevitable incluir las redes sociales. Para una gran parte de la población –con diferencias por razones de clase social, formación o género– la alimentación guarda una íntima relación con los procesos de salud, enfermedad y atención. No *somos lo que comemos*, sino *estamos tan sanos como lo que comemos*. Las elecciones alimentarias son a la vez fuente de temor y un medio de prevención. Sobre el primer elemento encontramos la retórica sobre la alimentación del presente, su carácter “químico”, la forma de pro-

ducción que prioriza la maximización y descuida la salud. Los alimentos son vistos como sospechosos, objetos que en muchas ocasiones desconocemos en una industria que proporciona un flujo de “alimentos sin memoria” (20). La respuesta es en muchas ocasiones una especial atención por ese proceso de elección, un trabajo de selección de los alimentos “puros” de los “impuros”: conocer los peligros ofrece la capacidad de optar por elecciones saludables que nos permitan cuidarnos en el presente y de cara al futuro.

El discurso fitness también se hace eco de ese contexto de medicalización de la nutrición. Se entrena y se come para cuidar el cuerpo, el único que se tiene, esto se repite de manera machacona. Sin embargo, ese discurso de lo saludable se asocia de manera indisoluble con el estético: entrenar y comer para conseguir un modelo de cuerpo muy definido. ¿Cuánto hay de cada uno de ellos? ¿Cuál es el dominante? La defensa de los modelos estéticos tiene hoy una peor acogida que el discurso de la salud, el cual está mucho más extendido.

En los últimos años, la cultura y la industria fitness ha trabajado por defender la idea de que ambos elementos son necesarios e inseparables. Estar sano “por dentro”, nos recuerdan, se refleja “por fuera”. Alimentar de manera adecuada a un cuerpo es saludable, pues se limita la grasa –la de las arterias y también la externa– y se trabaja el estado cardiovascular. Por último, en los últimos años se ha añadido la idea de bienestar psicológico: la cultura fitness camina hacia una visión holística de la salud y la enfermedad, algo visible en la terminología que se emplea –*wellness*, bienestar. Acudir hoy a un gimnasio es atender todos esos órdenes: el físico, el alimentario, el psicológico. No es de extrañar que entre la oferta de máquinas se cuelen asesorías nutricionales, clases de yoga o saunas y spas. Cuidarse es cuidar todos esos ámbitos.

En nuestra investigación encontramos las contradicciones o paradojas que esta unión en ocasiones conlleva. El discurso de las redes sociales y los *influencer* acentúa siempre el discurso de lo saludable. Las elecciones que realizan dentro de la cultura fitness –entrenar de una manera o de otra, la forma de alimentarse– nos recuerdan, persiguen el beneficio de la salud. Si buscamos en *YouTube* “desayunos saludables” nos salen más de 108.000 vídeos, una gran parte producidos y consumidos por la cultura fitness. En este video¹ de uno de esos canales el autor se define como “fitcook”, cocinero saludable, y puede ser un buen ejemplo de la incorporación de lo saludable en las prácticas y representaciones de esta cultura alimentaria:

*“Bienvenidos a la sección de **desayunos saludables**. En dónde preparamos desayunos fáciles, **sanos** y riquísimos. ¡Quédate conmigo!, ¡porque hoy preparamos*

1 <https://www.youtube.com/watch?v=Qmq4UlkqWqA>

*este magnífico desayuno fitness! Pero antes, suscríbete a mi canal para disfrutar comiendo y **conseguir resultados**.*

*Empezamos dándole caña a nuestro desayuno **saludable** cortando por la mitad un aguacate. Clavamos el cuchillo sobre el hueso, giramos con un golpe de muñeca y lo deshuesamos. A continuación, sobre un bol y con la ayuda de una cuchara, vaciamos con esmero el contenido del aguacate. Ahora cogemos un tenedor resistente y lo picamos con fuerza y potencia hasta lograr una crema bien suave. (...) A continuación, incorporamos un chorrito de aceite de oliva virgen extra y seguimos mezclando para que todo se integre. Nos pasamos a la tabla, cogemos un tomate bien rojo, cortamos con un cuchillo la parte de la raíz y la retiramos, agarramos bien el tomate y ejecutamos cortes precisos y limpios para hacer unas rodajas perfectas y lo reservamos para después. Seguidamente cogemos una sartén antiadherente, colocamos un molde circular, engrasamos con aceite de oliva la base de la sartén y lo repartimos con un papel. Cuando la sartén esté bien caliente; cascamos un huevo y lo añadimos. Este molde es el verdadero truco para cocinar unos huevos perfectos. Pasados dos minutos lo retiramos del fuego. Ahora seleccionamos dos tostadas de pan integral **sin azúcares añadidos**. Untamos con cariño nuestro guacamole rápido, **excelente aporte de grasas mono y polinsaturadas**. Acompañamos la segunda tosta con las rodajas de tomate que hemos cortado. Aumentamos la cantidad de proteína con dos huevos a la plancha, **sin frituras ni grasuza**. Damos vida y alegría con un jamón serrano desgrasado, **fantástica fuente de proteína de alta calidad**. Decoramos con semillas de chía trituradas, **fuentes de omega 3 y antioxidantes** y completamos con semillas de sésamo crujientes y con **gran aporte de calcio** para conseguir unas tostas tremendamente **saludables y deliciosas**”.*

Además de emplear una estética muy particular, encontramos cómo lo saludable articula toda la receta, aunque no es menos cierto que se trata de conseguir, también, “resultados” desde la óptica de las necesidades del entrenamiento. En el análisis del discurso podemos ver cómo se incorporan alimentos nada tradicionales como el aguacate, la chía o las semillas de sésamo, explicitando los beneficios o aportes que produce su consumo. El aceite de oliva, virgen extra, la elección del pan –integral y sin azúcares añadidos– son otras de las claves con las que se construye esa idea de pureza fitness equiparada a salud. Queda claro que lo impuro –la fritura, la “grasuza”– está vetado, para lo que se emplean técnicas de preparación como la plancha o el papel de cocina.

Las recetas fitness son otro de los espacios dónde se aprecia esa doble vertiente del discurso salud y estética. Además del esquema tradicional se incluye la información nutricional –una forma de construir memoria–, los lugares dónde pueden comprarse y en ocasiones, para qué objetivo puede consumirse.

En el video anterior se listan también los ingredientes tal y como aparecen el cuadro y que remite a todos los órdenes de significado comentados.

Lista de Ingredientes DESAYUNO SALUDABLE FITNESS	
<ul style="list-style-type: none">• 2 Rebanadas de Pan integral Lidl• 1 Aguacate• 2 Huevos• 1 Tomate• Jamón serrano• Semillas de Chía/Orégano• Semillas de Sésamo	<p>Información nutricional: MyFitnesspal: http://prntscr.com/fglrpv Kcal: 608 Hidratos: 53 Grasas: 28 Proteínas: 38</p> <p>Objetivo: Ganar masa muscular adaptando macros</p>

En las redes sociales encontramos expertos con formación de ciencias de la actividad física y el deporte o de la nutrición, pero también otros autodidactas que exhiben años de experiencia. Las rencillas y guerras sobre la autoridad de los discursos son constantes, como también las acusaciones de intrusismo. Quién puede hablar sobre qué en el contexto de la alimentación fitness es motivo de discusión constante. En ese espacio virtual, la disputa sobre el alcance y los límites de lo saludable es recurrente, y la autoridad se construye cada vez más no tanto en el credencialismo como en el discurso de la evidencia. Así encontramos como los comentarios en Twitter son contestados con referencias a trabajos científicos publicados en revistas indexadas, que a su vez son replicados con la misma práctica. La cultura fitness es, en ese sentido, deudora de un gran conocimiento experto cimentado en años de experiencia y formación. Los “inexpertos” incluyen a la población general, a los legos –los que entienden que es más perjudicial un batido de proteínas que un tazón de cereales azucarados– pero también a otros “expertos” como los profesionales de la salud. La guerra aquí incluye casos de recomendaciones nutricionales de médicos que son puestas en entredicho a partir de la evidencia de trabajos que son citados, en una competición donde se enfrentan el título con el uso y manejo de la bibliografía. Un ejemplo de esa lucha puede verse en este post² sobre las recomendaciones alimentarias tradicionales en el cuidado de la diabetes y la evidencia actual disponible que rebate algunas de aquellas.

Esos debates entran también en las guerras de nutrición contemporáneas: ¿es mejor descender los consumos de grasas o los de hidratos de carbono? ¿dónde buscamos las causas de la epidemia de obesidad? ¿Cómo impactan la

2 <https://www.fitnessrevolucionario.com/2015/11/23/alimentacion-y-diabetes/>

actividad física en la salud de las poblaciones? Preguntas de este tipo entran en el debate de la cultura fitness y son resueltas a partir de las citas de trabajos científicos. La reflexión sobre la salud y su cuidado es, en ese sentido, muy superior a la media de la población.

Los datos del trabajo de campo tradicional arrojan indicios de una realidad algo diferente. Es verdad que encontramos informantes que se amoldan al estereotipo de persona experta, formada y preocupada, pero no es la única tipología, ni la más extendida. En las entrevistas realizadas se aprecia la importancia otorgada a la salud, pero cuando se cambia el enfoque de vendedor a comprador, el protagonismo de lo estético sobresale en el discurso. Cuando el monitor del gimnasio les pregunta el primer día de gimnasio sobre el objetivo que tienen, la gran mayoría admite que verse mejor, más musculado y definido en el caso de ellos, más delgadas y tonificadas en el caso de ellas.

En la búsqueda de información, además de amigos con mayor experiencia o la contratación de profesionales, destaca la búsqueda de información en internet. Tal vez esto sirva para enfrentar las recomendaciones del profesional de la salud que aún hoy indica que el consumo de huevos no debe superar los 3 a la semana, pero es verdad que se aprecian ciertas carencias en el posicionamiento crítico sobre lo que se lee. Algunos han comentado que siguen a tal o cual experto, y comentan “que lo dicen los estudios” pero sin haberlos leído, o sin ser capaz de posicionarse de manera crítica sobre la metodología o las conclusiones. A finales de 2016 pasamos un cuestionario a un total de 226 jóvenes que practicaban algún tipo de actividad física o deportiva, un 62% de manera semiprofesional. La muestra estaba formada por un 43 % de mujeres y un 57 % de hombres. La práctica totalidad de los entrevistados admitía informarse en internet y las redes sociales en sus elecciones alimentarias. El 36 por ciento de los encuestados admitía consumir suplementos alimenticios de manera cotidiana, un consumo hoy mayor en los hombres que las mujeres.

En el trabajo de campo nos hemos encontrado con consumos de suplementos deportivos que han sido recomendados por amigos o conocidos sin una valoración adecuada. Esto incluye termogénicos –productos que aumentan el metabolismo– en las fases de definición, por ejemplo: “me dijeron que podía sentir el corazón, pequeñas taquicardias, pero poco a poco se acostumbra el cuerpo”. También se comentan prácticas alimentarias como ayunos intermitentes o entrenos en ayunas “porque lo he leído en internet”. Tampoco son el ejemplo representativo de la cultura fitness. Suelen ser adolescentes o jóvenes que se introducen en este mundo buscando un cuerpo musculado para lucir en verano. Desde la cultura fitness se les separa, y en ocasiones se les llama con apelativos despectivos como “preplaya”, distinguiendo una vez

más a los puros de los impuros: ser fitness no es acudir al gimnasio en enero para purgar los pecados navideños o en abril para prepararse para la piscina o la playa, sino un estilo de vida que cuida el cuerpo por dentro y por fuera. Pero incluso los puros no escapan de las contradicciones: por ejemplo, admiten que, si bien es cierto que un cuerpo es también el reflejo del cuidado interno, mantenerse en porcentajes de grasa corporal del 6 al 10% para que luzcan las abdominales a veces incluye la necesidad de prácticas no del todo saludables. Y la presión de la estética, admiten también, lleva a algunos a optar por caminos y soluciones más cortos que pueden suponer un peligro para la salud. Un par de últimos apuntes sobre el decalaje entre unos discursos y otras prácticas: si la evidencia admite que las fluctuaciones de peso excesivas en los periodos de volumen y definición podrían ser perjudiciales, encontramos que es la metodología usual hoy en los gimnasios. Y si bien en el conocimiento experto de las redes sociales se advierte de la no necesidad de consumir suplementos o el escaso aporte que realizan en las mejoras, algunos optan por su consumo nada más empezar el entrenamiento, asociando estas prácticas alimentarias a un uso experto que en realidad no lo es.

4. A MODO DE CONCLUSIÓN

Las elecciones alimentarias están hoy marcadas por el peso de una cultura que ha medicalizado el cuerpo y la alimentación. En ese escenario cultural de restricciones y elecciones, la cultura fitness ha articulado un discurso alrededor del cuidado del cuerpo y la salud, aspectos que se reflejan en una estética determinada. El creciente número de integrantes de esta cultura –en los gimnasios dónde hemos realizado trabajo de campo se observa un progresivo aumento en el número de chicos y chicas adolescentes– requiere de explicaciones sociológicas y antropológicas de carácter macrosocial que incluyan las relaciones entre cuerpo, salud e identidad en las sociedades modernas y las lógicas del mercado capitalista del presente.

La cultura fitness se engloba dentro de las consecuencias de ese contexto político y social. Sus integrantes son, como normal general, personas preocupadas por el cuidado del cuerpo y la salud, con una atención y formación nutricional superior a la media. Pero tampoco escapan de contradicciones y prácticas que se alejan de ese ideal de cuidado. En el intercambio de discursos, internet y las redes sociales juegan un papel clave. Si en el espacio de una parte de esos líderes de opinión se subraya el aspecto de la salud, el trabajo de campo local nos invita a pensar que los procesos de incorporación de lo saludable están ubicándolo en un lugar subalterno frente a las demandas y

objetivos estéticos, especialmente en la población más joven. En muchos casos, el reclamo a la salud esconde lógicas de mercado que no siempre contribuyen a la salud de la población.

Debemos afianzar el discurso de lo saludable de la cultura fitness, pero estar atento a las contradicciones y las prácticas que se alejan de ese ideal, especialmente en la población joven. Por último, es necesario que los profesionales de la salud puedan debatir y trabajar desde la evidencia y no sólo desde el credencialismo. La presencia de una población cada vez más experta requiere de un escenario de decisiones compartidas con un profesional experto y actualizado.

REFERENCIAS

1. Davis CM. Self selection of diet by newly weaned infants: an experimental study. *Am J Dis Child*. 1928;36(4):651-79.
2. Davis CM. Self-selection of food by children. *Am J Nurs*. 1935;403-10.
3. Fischler C. Gastro-nomia y gastro-anomia. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna. *Gaz Antropol*. 2010;26(1).
4. Garine I de. Culture et nutrition. *Communications*. 1979;31(1):70-92.
5. Karin A, Volkwein-Caplan. *Fitness as Cultural Phenomenon*. Münster.: Wasman Publishers; 1998.
6. Andrews GJ, Sudwell MI, Sparkes AC. Towards a geography of fitness: an ethnographic case study of the gym in British bodybuilding culture. *Soc Sci Med*. 2005;60(4):877-91.
7. Markula P. Firm but shapely, fit but sexy, strong but thin: The postmodern aerobicizing female bodies. *Sociol Sport J*. 1995;12(4):424-53.
8. Bolin A. Flex appeal, food, and fat: competitive bodybuilding, gender and diet. En: Pamela S. Moore, editor. *Building Bodies*. New Brunswick: NJ: Rutgers University Press; 1992. p. 184-208.
9. Randall AJ, Hall SF, Rogers MF. Masculinity on stage: Competitive male bodybuilders. *Stud Pop Cult*. 1992;14(2):57-69.
10. Moore P. *Building Bodies (Perspectives on the Sixties)*. New Brunswick: Rutgers University Press; 1997.
11. Klein AM. *Little big men: Bodybuilding subculture and gender construction*. 2nd ed. New York: State University of New York Press.; 1993.
12. Johnston L. Flexing femininity: Female body-builders refiguring 'the body'. *Gender, Place Cult A J Fem Geogr*. 1996;3(3):327-40.

13. Smith-Maguire J. *Fit for consumption: Sociology and the business of fitness*. New York: Routledge; 2007.
14. McCormack D. Body shopping: Reconfiguring geographies of fitness. *Gender, place Cult A J Fem Geogr*. 1999;6(2):155-77.
15. Geertz C. *Los usos de la diversidad*. Barcelona: Editorial Paidós; 2000.
16. Parasecoli F. *Bite me: Food in popular culture*. New York: Bloomsbury Publishing; 2008.
17. Aksoy Sugiyama C. Bodybuilder's life style: the diet and the obsession with body. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Derg* . 2014;54(1):293-506.
18. Kuhn S. The Culture of CrossFit: A Lifestyle Prescription for Optimal Health and Fitness. *Culture*. 2013;9:8-2013.
19. Poulain J. De la dieta mediterránea a los modelos alimentarios mediterráneos: una herencia plural que hay que estudiar de cara a encontrar una denominación para el futuro. En: Contreras, J, Riera A, Medina X, editors. *Sabores del Mediterráneo Aportaciones para promover un patrimonio alimentario común*. Barcelona: Temed; 2005. p. 198-220.
20. Lambert J-L. Quelques determinants socioculturels des consommations de viandes en Europe. *La <> va-t-elle renforcer la tendance la sarcophagie et au neo-vegetarisme?* *Rev droit Rural*. 1997;240-3.