

Empecemos nuestro segundo artículo sobre surfear o bucear con el tema ya anunciado. Esa odiada y temida enfermedad, el cáncer.

Indagar sobre ella es como llamar la atención, en la Sabana, a un león hambriento. Tienes la sensación que estás a punto de ser devorada sin remedio, y te preguntas por qué lo has despertado. Debías haber pasado de puntillas, mirarlo de lejos y rezar para que no te viera. Entonces me pregunto, ¿es mejor vivir en la ignorancia y ser negligente con los designios de nuestro destino? ¿Es algo ineludible y debemos llevarlo con la mayor naturalidad posible, como una parte del ciclo de la vida? O es un mantra a repetirse, “*de algo hay que morir*” en esta sociedad tan evolucionada, ¿no?

**¿Qué comes qué adivinas?
Surfeas o buceas delante de esta
enfermedad, el cáncer**

Podríamos definir el concepto de cáncer, pero ya existen personas expertas que lo hacen y [catalogan](#). Nosotros nos atreveremos a añadir otra clasificación. Partiendo de la base que es una enfermedad multifactorial, por un lado los resultantes de factores endógenos como los genéticos; y por otro, los exógenos, por factores externos como la contaminación de alimentos.

Por nuestra vertiente crítica, vamos a ironizar sobre el hecho de cómo un cuerpo sano puede hacerse amigo íntimo de esta devastadora enfermedad. Reetiquetándola **Úrsula**, la envidiosa bruja de la Sirenita, ante su divina frase “¿*qué comes que adivinas?*”. Al poner el acento en la correlación existente entre alimentos y sustancias tóxicas para nuestro organismo. ¡Qué nadie se espante!, existe normativa en seguridad alimentaria, y además, con controles periódicos, tanto, que la

Organización de Consumidores y Usuarios([OCU](#)) para pasar el rato juega al parchís. Por mentar a algunas de sus campañas “felices”, podría enumerar la de “*Bacterias resistentes no, gracias*”.

Viene muy a colación con lo que vamos a hablar hoy, el arte de jugar a la *gallinita ciega*. A quién tapamos los ojos. Pues a las personas que nos creemos protegidas, en esta sociedad civilizada, moderna y evolucionada. Mientras con prisas, vamos a los supermercados a comprar alimentos “*sanos y nutritivos*”.

La verdad, que somos **unos ilusos** y a la vez, **corresponsables** de este juego. ¿Quién lee la letra pequeñísima de las etiquetas de los alimentos? ¿Y quién las entiende? Compramos, la mayoría de veces, si nos entra por los ojos. No cree que sería interesante exigir, en esta era digitalizada y, antesala de una proactiva inteligencia artificial, que alguien inventara una interfaz para vincular, la descripción del producto con el nuevo nexo de nuestra extremidad superior, el móvil. Así, podríamos leer, perfectamente, qué es en realidad esa maravillosa mermelada de frambuesa en 0% azúcares añadidos (e.g. edulcorantes, estabilizantes, colorantes, excipientes, aditivos, y un ínfimo porcentaje de concentrado de frambuesa). Volviéndose un **sub-avatar**, es decir, imitación perniciosa del original.

En realidad, hemos creado esa demanda exigiendo tener las tres estrellas del ranking: bueno, bonito y barato. Y además, todo el año. Vamos, una autentica quimera. Convirtiendo la oferta facilitada por el mercado, en la casita de *Hansel y Gretel*. Demostraremos lo permisibles que somos ante las administraciones por no exigir alimentos libres de toxinas.

Es bien sabido, *mejor nadar y guardar la ropa*. Nuestra normativa alimentaria deja muchos “*puntos ciegos*” para que esta

oferta de hiperconsumismo (el negocio de la alimentación **low cost**, de masificación productiva) prevalezca sobre la **calidad del producto**. Dando carta blanca a esos pseudoproductos, con composiciones dentro de los límites establecidos por la normativa en seguridad alimentaria.

Nuestra normativa alimentaria no garantiza el cumplimiento de una alimentación con nutrientes. Deja en indefensión al consumidor final, las personas

Mas, sin tener en cuenta que nuestro cuerpo es una *coctelera*, tal y como dice el catedrático de Salud Pública de la UAB [Miquel Porta](#) dónde todo se mezcla y almacena. Siendo esto el quid de la cuestión y motivo por el que se insiste en una dieta equilibrada y sobre todo, **variada**: ante el riesgo de aumentar esos depósitos de sustancias “*nocivas permitidas*” por la reiteración del mismo alimento. Debiendo controlar la graduación de su ingesta, por ser catalizadores para generar en nuestro cuerpo determinadas Úrsulas.

Hemos creado otra brecha más en relación al poder adquisitivo de las personas. Garantizar buena salud consumiendo **productos saludables**. ¡Comer sano es caro ! Creando esa desigualdad en calidad de vida (cualitativa y cuantitativamente).

Por dar algunos datos con evidencia científica. Podemos mencionar el **DDT**, un pesticida que produce *Úrsula*. A pesar de estar prohibido en España hace 35 años, todavía en el 88% de la población española se detecta, porque el organismo vivo no lo elimina.

Otro, el rey de los ríos, nuestro amigo **Panga**, uno de los pescados más baratos del mercado. Alimento básico en colegios y hospitales. Nos aporta **arsénico y**

antibióticos. Es exportado desde Asia. Criado en producción masiva de hacinamiento, en el río más contaminado del mundo, el Mekong (aguas fecales e industriales sin filtrar).

¿Sabe la diferencia entre las [carnes orgánicas](#) o bioecológicas y las carnes procesadas? Su no perjuicio para el organismo humano. Las primeras están criadas como antiguamente y las segundas, tratadas con hormonas y antibióticos profilácticos para evitar que enfermen (dentro de la legalidad). Pero con el agravio que pasan a nuestro organismo al ingerir su carne. Nos aportan “*los beneficios*” de crear multirresistencias a dichos antibióticos y, el argumento perfecto para inventar los laboratorios otros de nuevos. Un negocio completo, ¿no creen?

Sociedad crea la demanda en alimentos low cost y enfermamos por sus sub-avatares de calidad

Pero para mí, el alimento estrella, por su poder en emular a Jesucristo, al multiplicarlos. Ese que a priori, parece la panacea alimentaria. Es [Nuestro pan](#), en todos sus formatos.

Por decir uno, si nos miráramos el Boletín Oficial del Estado, podríamos saber que un pan integral está compuesto por harina integral 100%, y no, lo que nos venden. **Barras asesinas**, de harina de trigo, levaduras sin el tiempo correcto de fermentación y mucho salvado, sin restos de germen de trigo (parte más nutriente). Éste último se elimina para ganar en costes y sostenibilidad del producto primario (la harina blanca).

Otro despropósito, si leyéramos la composición y etiquetado de las apetecibles barritas de pan blanco (las que tienen), descubriríamos que existen trazas de

pescado hasta de chocolate, exceso de azúcares y harinas tan refinadas que son polvo blanco.

En otras ocasiones juegan a la magia, podemos comer panes de masa madre artesanos a 1'20€. Siendo auténticas arenas movedizas por su efímera autenticidad. Existen hasta 4 tipos de levadura de masa madre (garantía de bajo coste para el productor), sin ese tiempo de fermentación para una buena dieta equilibrada.

Nos bombardean que el pan es necesario en una buena dieta, ¿Saben? existen enfermedades derivadas de la alimentación. Entre ellas, las personas **enfermas del pan**. Nos producen inflamaciones intestinales, obesidad, alergias alimentarias, cardiopatías, e incluso tumores a largo plazo, entre otras.

Y así, una lista interminable de alimentos. ¿No se preguntan qué finalidad tiene promover una sociedad cada vez más enferma? ¿La justificación de ingentes inversiones en I+D+i para encontrar una cura a las enfermedades no transmisibles?

Las políticas del miedo incentivan la inmovilidad. Mejor un estómago lleno hoy, que pasar hambre como ayer. Los medios de comunicación nos facilitan las imágenes y ayudan al engaño. ¿Todavía cree en la aleatoriedad de las presas de Úrsula?

Entonces, por lo general, **¿las personas indagamos sobre Úrsula?**

Mínimamente sabemos que es mala y no la queremos de amiga. Ya que unas veces los pactos con ella, dan como resultado unas consecuencias menos negativas, por ejemplo, tener secuelas para toda la vida; y en otras, tomar esa pócima eterna, para ser recordadas y recordados por nuestros familiares, tras un periplo incansable de sufrimiento y lucha titánica.

Ironías a parte, el mes pasado, se conmemoró el **Día Internacional contra el Cáncer** (4 de febrero). Redes sociales se llenaron de lazos, como símbolo de solidaridad; de buenos propósitos; de grandes consejos preventivos encarados a romper tabús y aceptación de la nueva situación. Igualmente se actualizaron datos mundiales, según **GEPAC**, a nivel mundial por año existen **14 millones de nuevos casos de cáncer** y, 8.2 millones de muertes. Las cifras nacionales van en proporción, prediciendo que **uno de cada tres personas españolas** durante nuestra vida padecerá algún tipo de Úrsula.

Hemos dado una pincelada a uno de los factores exógenos que producen Úrsula. Evidenciando que miramos para otro lado y omitimos nuestra responsabilidad de enfermar según lo que comemos.

Pero nos ha sabido a poco.

Por eso, en el siguiente artículo, vamos a centrarlo en las mujeres, ya que somos mayoría en la población mundial.

Realizando nuestro particular reconocimiento al 8 de marzo, Día Internacional de las mujeres.

Por supuesto, esta servidora, ya dio su apoyo, saliendo a las calles, y formando parte de esas movilizaciones, de una manera pacífica pero contundente.

Pidiendo lo que denomino **REVALOMA**: reconocimiento, valoración y amor, para poder ser cuidadas como conciudadanas de primera.

No puedo más que despedirme con las palabras de Eduardo Galeano.

Mientras vivamos en un mundo donde el funeral importa más que el muerto, la boda más que el amor y el físico más que el intelecto.

Vivimos en la cultura del envase, que desprecia el contenido.

Encarnación Cobo, para tí, Eni