

A MIS QUERIDOS PRIMATES SEDENTARIOS

'Finalmente, no debemos perder la alegría pura y simple de descubrir el vasto pasado de tiempo profundo que había desaparecido de nuestra vida'.

Stephen J. Gould
citando a Charles Lyell

- 1.- La vida sin hambre.**
- 2.- La vida con hambre.**
- 3.- Envejecer: más oxidación, menos ejercicio.**
- 4.- Tomando al toro por las astas.**
- 5.- Redescubriendo el ángel de la salud.**
- 6.- Anclados en el Tiempo Profundo.**
- 7.- Un centro de salud ecológica.**
- 8.- Para recordar.**
- 9.- Addendum ecológico.**
- 10.- Para el bronce neuronal.**

1.- La vida sin hambre.

Amigos míos, les sugiero abrir mi sitio web www.rolfbehncke.cl y bajar los primeros 5 artículos míos (del “Hada” a “La Rebelión”), con los cuales podrán visualizar los fundamentos moleculares de este trascendente descubrimiento científico que relaciona la salud con el pasar hambre.

Estoy aquí en la cabañita pionera de nuestro proyecto de salud en la montaña, la gran urbe brilla por mi ventanuco, Carmencita durmiendo a mi lado, buen momento entonces para escribirles algo práctico a los modernos seres humanos de oficina, cuyos ancestros dejaron de deambular por las praderas de Africa buscando comida, como solían hacerlo durante los últimos 5 millones de años hasta que inventaron la agricultura 10.000 años atrás.

Estos descubrimientos recientes están destinados a ser el eje de la salud del futuro, ya que como dice Richard Weindruch en el *Scientific American*, “*la reducción de ingesta calórica (léase pasar hambre) es la única intervención conocida en los seres vivos capaz de potenciar sus sistemas inmunológicos al punto de aumentar cercano al doble el largo de la vida media de toda especie animal*”. ¡Aumentar tanto la vida media! Si esto no es potenciar la salud, ¿qué lo es entonces?

El ‘largo de la vida media de la especie’ o life span, indica el largo de la vida media de individuos (animales de cualquier tipo) que son mantenidos en condiciones de vida apropiada para ellos (en cautividad), y que son alimentados “ad libitum”, es decir que comen hasta saciar su hambre, “a placer”.

Esta condición alimenticia solo esporádicamente ocurre en la naturaleza, ya que los animales salvajes viven pendientes de encontrar comida y habitualmente tienen hambre, solo que están acostumbrados a ella. Y así vivían nuestros ancestros y los mismos humanos, hasta diez mil años atrás, bajo activo movimiento para obtener el diario sustento mediante la caza o la recolección, ya que no tenían manera de acumular alimento.

Pero desde la invención de la agricultura, con la acumulación de granos secos y ganadería año corrido, tenemos un excedente de alimento sin necesidad de hacer esfuerzo físico para obtenerla (hoy la energía de plantar y cosechar la provee el petróleo). Este revolucionario invento ha logrado que los humanos finalmente nos hemos liberado de la esclavitud de la recolección diaria y el nomadismo, y nuestro premio por lograr que la naturaleza trabaje para nosotros, fue esencialmente el poder alimentarnos todo el tiempo ad libitum, a placer.

De manera que *los 80 años promedio de nuestras vidas en la actualidad, son en base a una alimentación sin hambre y sin ejercicio.*

Lo anterior resume la condición central de vida del hombre moderno.

2.- La vida con hambre.

Por contraste, una amplia gama internacional de experimentos cuidadosamente realizados, muestran que alimentarse en base a una ingesta óptima para la salud, implica necesariamente restringir las calorías totales, no alimentarse ad libitum, por tanto, pasar hambre.

Solo así se logra que baje la glicemia (contenido de glucosa en la sangre) de un promedio de 90 mg/dl (glicemia media humana con alimentación ad libitum), a un rango cercano a 60 mg/dl, ¡un nivel medio de glicemia que necesariamente implica pasar hambre!

Es logrando esta glicemia más cercana al óptimo saludable, con la que se estima seriamente que los seres humanos deberíamos aumentar la vida media a unos 140 años, y libres esencialmente de enfermedades. Así lo muestran los insólitos experimentos con mamíferos y primates (y humanos) de las últimas décadas.

Evolutivamente, a partir de nuestros pequeños primates ancestrales de hace unos 60 millones de años atrás, hemos mantenido una glicemia del orden de 50 mg/dl, y lo sabemos porque es la glicemia media de todas las especies de primates actuales (de los “primitivos” tarseros a los chimpancés bonobos). Nosotros los modernos primates parlantes consideramos normal tenerla al doble, a 100 mg/dl, esto es, un gramo de glucosa por litro de sangre, lo que potencia un alto metabolismo de glucosa, acelerando el envejecimiento por aumento de oxidación generalizada de estructuras celulares, como veremos a continuación.

3.- Envejecer: más oxidación, menos ejercicio.

La razón de esto es que se ha descubierto fuera ya de toda duda, que el proceso de envejecimiento es primordialmente proporcional a la tasa de oxidación mitocondrial, a la que se agrega el debilitamiento por inmovilismo sedentario. **Envejecer es esencialmente oxidarse**, al igual que un tarro de lata a la intemperie.

Células humanas mantenidas experimentalmente sin acumular oxidación, se mantienen sin efectos de envejecimiento, neuronas incluidas. El alimento, el estrés psicológico, el cigarrillo y el alcohol, son las grandes fuentes de oxidación, la cual es la base bioquímica de la temida mutación genética, propiciadora del cáncer y de múltiples enfermedades.

Y ojo, que nuestro sistema digestivo evolucionó por decenas de millones de años alimentándose de productos vegetales preferentemente, de manera que no es lo mismo pasar hambre comiendo carne, lácteos y granos (no han sido alimentos de primates), que pasar hambre comiendo verduras y frutas que sí han sido el alimento central de la vida primate, y cuya recolección implicaba una continua movilidad en el ambiente.

4.- Tomando al toro por las astas.

Iremos entonces al grano sobre cómo pasar un hambre sana para potenciar la salud, comenzando así a tomar el toro de la salud profunda por las astas.

1.- En primer lugar, tratar de tomar mucho líquido al día (unos cuantos litros en lo posible), y sin usar azúcar.

2.- Si es posible, salir a caminatas largas con familiares o amigos que compartan esta visión (ejercicio continuo y no estresante). Es utilísimo tener un par de bicicletas magnéticas en casa -y en lo posible en la oficina-, y muy agradable si se reemplaza el sillín por un cómodo asiento pegado a ella.

3.- Alimentarse en base a UNA SOLA comida diaria poco antes de dormir.

Esto es lo fundamental porque supongamos que se decide comer entre 8 y 9 de la noche, esto significa que a partir de las 9 de la noche se suspende toda ingesta significativa hasta unas 23 horas después. Este ayuno cotidiano, si bien breve, es suficientemente largo para que el organismo produzca una hormona (en el páncreas) llamada 'glucagón', la cual alimenta al organismo partiendo grasas y proteínas no funcionales, que serán la fuente de energía del cuerpo hasta la nueva ingesta.

5.- Redescubriendo el ángel de la salud.

Porque aquí viene el ‘milagro’ del descubrimiento de la bioquímica moderna. Es durante los períodos de ayuno que el organismo DEBE sobrevivir (en la naturaleza era lo más común y por períodos largos a veces) hasta la nueva comida. Y por tanto se baja el metabolismo (para ahorrar energía), con lo que baja la oxidación mitocondrial general dañina (a genes y todo tipo de moléculas), y se propicia un proceso de “reparación” interna (mantención de la maquinaria).

En este proceso de “Salvataje Interno” durante ayuno (como lo describe Bruce Ames, premio nacional de ciencias en EEUU en 1999), lo más importante es el aumento de la capacidad de las enzimas reparadoras de arreglar los genes (mutación genética en cadenas ADN). Estos son dañados por efecto de los oxidantes o radicales libres producidos en el proceso de transformar el alimento en energía útil a la célula. Por tanto el alza metabólica de la glucosa como resultado de comer mas, o bien de episodios de ansiedad (cortisol liberado en estrés sube la glicemia o nivel general de azúcar del organismo por el alza metabólica concomitante a la ansiedad), no puede sino aumentar la tasa de oxidación y daño celular.

Por el contrario, a más ayuno pasando más hambre, habrá más reparación en genes y menos daño oxidativo, por consiguiente más salud. Particularmente si al alimentarse se lo hace con verduras y frutas que son los únicos alimentos que contienen antioxidantes que efectivamente ayudan a neutralizar el daño por oxidación, no las comerciales trazas de antioxidantes agregados a lácteos u otros calóricos alimentos.

Pero para irse acostumbrando a ayunos más largos de varios días e inclusive ayunos terapéuticos de unas pocas semanas, es prerequisite esencial haber acostumbrado al organismo a solo una ingesta diaria al anochecer (y NO al amanecer), para así aumentar la capacidad de producir glucagón a lo largo del día previamente inducido por el ayuno nocturno. ¿Quién habría jamás imaginado que pasar hambre sería el mejor guardián de la salud humana?

Además poder mantener las caminatas o el ejercicio en condiciones de ayuno, es lejos la mejor combinación, ya que se producen fuertes pulsos secretores de somatotropina, hormona que produce factores de crecimiento celular (y la bendita neurogénesis en el hipocampo). Esta hormona tiende a disminuir con la edad y su ausencia acelera el envejecimiento por debilitamiento y des-uso de estructuras, pero el

ejercicio no estresante bajo ayuno mantiene altos sus niveles propiciando un rejuvenecimiento proporcional a la intensidad de esta combinación.

6.- Anclados en el tiempo profundo.

Y es precisamente debido a estos antiguos fundamentos moleculares del organismo humano, compuesto por células eucariotas, células cuyo origen estructural ocurrió hace más de 2.000 millones de años atrás), lo que mantiene fuertemente anclada nuestra salud al pasar hambre.

Las células eucariotas utilizan oxígeno para transformar los alimentos (convertidos a glucosa básicamente) en energía asimilable (ATP), pero inevitablemente el metabolismo celular para lograr esto, produce poderosas moléculas oxidantes que destruyen (por oxidación o retiro de electrones) toda molécula orgánica que entra en contacto con ellos, en tanto mayor proporción cuanto más alto sea el metabolismo, esto es, el nivel de glucosa o azúcar en la sangre (la glicemia).

El equilibrio saludable para nuestros organismos bioquímicamente primates (tanto que podemos hacernos transfusión de sangre con un chimpancé), entre la producción de energía (ATP) y la reparación de genes dañados por oxidación, oscila entre glicemia 50 y glicemia 60. Por sobre este nivel, la innecesaria energía producida por el mero placer del comer, nos daña crecientemente.

Y desde que dejamos la dulce vida de ser células aisladas de vida libre flotando en el mar, y se constituyeron nuestros cuerpos como multicelulares –eucariotas-, hace más de 600 millones de años atrás, estaremos por siempre ligados a la necesidad de contar con pulsos de somatotropina generados en base al ejercicio. Porque ésta es la molécula madre encargada de desencadenar la bioquímica que mantiene robustos los cuerpos multicelulares.

Debido a nuestro ancestro de primates, buena parte de la dañina oxidación mitocondrial logramos neutralizarla mediante la gran gama de antioxidantes contenidos en hojas y frutos. Y como ésto lo hemos venido haciendo por los últimos 60 millones de años, nos ha legado un sistema digestivo cuyo funcionamiento óptimo es altamente dependiente de vegetales (verduras y frutas), a las que solo hay que agregar unas pocas proteínas diarias de buena calidad

(albúmina de huevo y no caseína de lácteos por ej)., ya que no tenemos necesidad de andar comiendo termitas y cucarachas.

Finalmente es también nuestro ancestro primate el responsable de la organización de un cerebro espectacular, pero completamente dependiente del vivir en comunidades grupales. Toda especie primate es de vida familiar grupal.

Y la evolución de estos magníficos cerebros ha sido hacia la creciente sincronización de los individuos entre si, para confrontar los desafíos ambientales. Esta cooperación sincronizada llevó a la generación de la herramienta más inteligente del universo; el uso del lenguaje hablado.

Pero esto también ha requerido el bloqueo de una tendencia espontánea individual; el dar salida al estrés psicológico, con el huir debido al miedo y pataletas de ira destructiva. De los egoístas reptiles que éramos hace 300 millones de años atrás, pasando por las pequeñas madres proto-mamíferos de hace 250 millones, y luego la vida de primates en grupos, la evolución ha trabajado fuerte en el bloqueo y control de las conductas de estrés, un imperativo para mantener unido el pequeño grupo mamífero madre-hijos primero, y luego la familia primate extendida.

Largas han sido las eras evolutivas que seleccionaron las complejas redes moleculares que nos constituyen. Es necesario comprender que el presente de nuestra salud, será esencialmente dependiente de un actuar concorde a la manera como hemos sido forjados por el inimaginable Tiempo Profundo de miles de millones de años.

7.- Un centro de salud ecológica.

Esta biología ineludible de nuestros organismos, nos ha llevado a considerar la salud como un resultado de la manera de conducirnos en el ambiente, y no culpar a las inocentes estructuras celulares tan alteradas por nuestro moderno y desfasado modus vivendi. Los nuevos conocimientos asequibles a nuestras mentes nos han de ayudar a proteger nuestros cuerpos, los cuales se guían por espontáneos impulsos desarrollados para sobrevivir en ambientes de millones de años atrás ya desaparecidos. Hoy debemos sobrevivir en nuevos ambientes ante los cuales nuestros apetitos se muestran desfasados de la necesidad y la conducta espontánea se revela

inoperante. Como podemos ver, estamos recién tomando conciencia que debemos adaptarnos a una nueva ecología del vivir.

Llamaremos entonces “salud ecológica” a un nuevo vivir que considere los cuatro requerimientos orgánicos enumerados a continuación, y provenientes de nuestra larga evolución, los cuales son en principio completamente contrarios a nuestros impulsos espontáneos e inclusive a nuestro entendimiento intuitivo (ya que lo normal es que le “creamos” ciegamente al apetito, a la tranquilidad sedentaria, a la pasión por carnes, granos y lácteos, a nuestras emociones).

- 1- Acostumbrarse a pasar hambre.
- 2- Ejercitarse a diario en forma no estresante.
- 3- Alimentarse en base a verduras y frutas.
- 4- Reducir al mínimo el estrés psicológico.

Y es precisamente en estos inexorables fundamentos de nuestra biología, en los que está basado el centro de salud que estamos montando en la precordillera en Domínicos. Un ambiente ecológico atrayente, para que la gente pueda retomar aunque sea transitoriamente las condiciones de vida que forjaron la espléndida naturaleza humana cuando se encuentra en la plenitud de su vitalidad.

Esto significa habilitar las condiciones para que los visitantes puedan caminar unos 40 kms ya sea en el día o en el fin de semana y con poca o nada de ingesta, en lo posible con solo beber agua.

Lo difícil de este proyecto será financiar largos caminos hechos con excavadora en la montaña, puesto que no serán una inversión comercial recuperable, debido a que no tendrán uso para tránsito vehicular, como lo sería el instalar un restaurant turístico en una espectacular cima a la que se pueda llegar cómodamente manejando. La idea es construir solo “simples” caminos que exijan actividad de caminar (o bicicleta) y de muy baja pendiente (5%), forestados, con plazoletas a intervalos y bellos de recorrer en compañía del propio grupo familiar en las alturas precordilleranas.

Caminos de montaña para caminar y ejercitarse, potenciando la salud al re-incorporar el matrimonio del hambre y el ejercicio sereno, en la gloria y majestad que le corresponde a éste dinámico dúo como forjador de la salud de nuestros cuerpos eucariotas.

El extender este tipo de caminos por el país, y la visión de salud para transitar por ellos, será lejos la mejor inversión en prevención de salud humana que será posible hacer, ya que los sistemas inmunológicos se potenciarán tremendamente y se reducirán casi todas las enfermedades más comunes las cuales son producto de la manera moderna de ser sedentarios, comilones y ansiosos: El trío asesino de la vida moderna.

8.- Para recordar.

Como vemos, el alimentarse “a placer” y sin esfuerzo físico, no fue el paraíso esperado que levantó con tanta esperanza nuestra inteligencia aplicada. La inmensa mayoría de nuestras enfermedades son producto de nuestra manera de vivir que no respeta las restricciones impuestas por la naturaleza biológica de nuestros organismos. Tales enfermedades no existen en los pocos pueblos recolectores que aun subsisten en aislados, áridos, o boscosos territorios marginados por completo de la vida “civilizada”.

Nos hemos demorado 10.000 años en comprender que nuestro organismo fue forjado en base a una bioquímica de un significativo menor metabolismo que la alimentación a placer que provee la agricultura mecanizada, y este menor metabolismo pre-agricultura, es lo que permite mayor reparación de genes y potencia una super salud. Cien siglos hemos necesitado para comenzar a asimilar las bondades del hambre y de un tranquilo ejercicio no competitivo.

Por otra parte no somos osos del Ártico, quienes en largos meses de hibernación no ven debilitados sus músculos. Los primates en cambio por los millones de años de tener que ejercitarse todos los días del año buscando comida activamente en la selva, no tuvieron necesidad de generar una bioquímica que protegiera sus músculos del degeneramiento por inactividad. Bastan dos semanas en cama y el primate humano se levanta debilitado para moverse y caminar. Para qué comentar el estar en cama por meses; kinesiterapia obligada de recuperación, un oso no pararía de reírse.

Y el debilitamiento muscular (por falta de ejercicio con su disminución de hormonas que activan factores de crecimiento y reparación celular), trae aparejado el debilitamiento de innumerables subsistemas celulares en primates, el sistema inmunológico para comenzar.

Para mantener un poderoso sistema inmunológico en nuestros organismos primates, no podemos evadirnos de los millones de años de evolución y selección de estructuras orgánicas de alto sincronismo entre ellas que les permiten operar en forma óptima. El hambre y el ejercicio nos han de acompañar ad eternum si de salud se trata.

Dejaremos para otra ocasión profundizar el inmenso daño que se va acumulando con cada episodio de ansiedad. Pero ya podemos adivinar sus efectos. El estrés psicológico –vía cortisol- aumenta el metabolismo de glucosa (sube la glicemia media), mayor oxidación por tanto, propiciando la construcción de moléculas defectuosas (insulina-diabetes), rompiendo tejidos y potenciando inflamaciones permanentes. Todo episodio de estrés psicológico conciente propicia el soterrado actuar del silencioso asesino del estrés oxidativo mitocondrial. No es casualidad la aparición de enfermedades luego de mantenidos o intensos episodios de estrés psicológico tanto en primates humanos como no humanos (Robert Sapolsky).

9.- Addendum ecológico.

Nuestra ecología de vida es la manera en que tomamos el entorno, condicionada por las restricciones obligadas y recursos que nos ofrece el propio entorno. El entorno actúa así como un “campo de fuerza” en la selección de nuestras características genéticas para sobrevivir (o conductas), a la vez que nuestra manera de sobrevivir en el entorno, lo modifica. Por ej, la invención de la agricultura terminó por modificar profundamente la estructura de los recursos ambientales (flora y fauna), y cambió por completo la ecología silvestre y humana.

Y este proceso de interacción y cambio mutuo entre los seres vivos y el entorno, viene ocurriendo desde el origen mismo de la vida.

Tres mil millones de años atrás, la producción de glucosa por fotosíntesis hecha por las bacterias cianofíceas, tuvo como excedente una molécula de gas altamente contaminante: el oxígeno.

Mil millones de años después, el oxígeno acumulado había cambiado la atmósfera y hecho desaparecer la fauna bacteriana antigua (arqueobacterias). Al mismo tiempo otras bacterias habían aprendido a utilizarlo para hacer grandes cantidades de energía

utilizando su poder oxidante para metabolizar la glucosa (bacterias mitocondriales).

De la endo-simbiosis entre una bacteria fermentadora de gran porte y las pequeñas bacterias mitocondriales, surge una célula que fermenta la molécula de glucosa partiéndola en dos (piruvatos), y luego con la maquinaria de la bacteria mitocondrial incorporada en su interior, toma las dos mitades de glucosa y con ayuda del oxígeno las transforma en agua y anhídrido carbónico construyendo con la energía desprendida en este proceso, grandes cantidades de ATP, energía ahora utilizable por la célula.

Esta gran célula pese a la incorporación en su propio organismo de las bacterias (mitocondriales) para metabolizar la glucosa (mediante el O_2), fue también capaz de retener su maquinaria fermentadora (que no utiliza oxígeno) por cerca de 3.000 millones de años, para partir con ella en dos la glucosa, no es otra que la unidad constituyente de nuestros organismos; la célula eucariota.

Es gracias a su gran capacidad energética (gran producción de ATP mediante el oxígeno), que surgirán de ella todas las plantas y animales visibles del planeta, los cuales comienzan a dejar trazas visibles como fósiles a partir de unos 600 millones de años atrás (fauna de Ediacaran).

El único problema es que la utilización del oxígeno para extraerle energía a las dos mitades de glucosa, genera adicionalmente poderosas moléculas oxidantes o radicales libres, las cuales rompen las moléculas orgánicas al quitarles electrones y en los ADN generan la temida mutación genética.

La respuesta adaptativa de las células eucariotas, fue generar moléculas antioxidantes para neutralizar a los oxidantes producto del metabolismo de la glucosa, a la vez que proteger los genes encerrándolos en el bunker de un núcleo esférico de gruesas paredes, para minimizar su oxidación; el núcleo con los cromosomas.

Por otra parte, la energía proveída por la radiación ultravioleta, es también generadora de procesos de oxidación en las moléculas orgánicas, idénticos a los generados por los oxidantes asociados al oxígeno.

Por este motivo las células que por fuerza de la particular ecología de su sobrevivencia, deben estar expuestas a la luz solar para generar alimento (glucosa) para subsistir, han sido a lo largo de la evolución, también las más afectadas por la energía oxidante de la luz ultravioleta. Como respuesta adaptativa, tales células productoras de glucosa, son también las únicas dotadas de una inmensa gama de moléculas antioxidantes que las protegen de la radiación solar a las que necesariamente tienen que someterse.

Por tanto son las plantas, en su versión superficial de hojas, brotes y frutos, las grandes productoras de moléculas antioxidantes. No así las semillas (granos) o tubérculos (papas), que acumulan gran cantidad de energía como carbohidratos, grasa o proteínas, para luego hacer crecer la planta. Por esto mismo son los brotes expuestos a la luz solar (radiación UV) los que generan antioxidantes, no así los cereales y legumbres en forma de granos, de los cuales surgen los brotes. Y junto con los brotes, son las cáscaras de las frutas y las hojas las que tienen las mayores concentraciones de antioxidantes debido a su exposición solar.

Y luego tenemos la particular ecología de vida de los primates, que por refugiarse –en grupo- en los altos árboles para sobrevivir a la radiación de mamíferos carnívoros (felinos y roedores) que sobrevinieron luego de la extinción de los dinosaurios, tuvieron que subsistir preferentemente de hojas y frutos. Esto les (nos) otorgó a nuestros ancestros, una protección adicional antioxidante al proceso de generación de oxidantes producido al transformar el alimento (la molécula de glucosa) en energía asimilable (ATP).

Y por eso es tan largo nuestro intestino delgado (unos 7 mts), porque metaboliza -en medio alcalino y no ácido- los vegetales. Y por lo mismo nuestro aparato digestivo se ha especializado en vegetales, y es tanto más eficiente y sano cuando es alimentado preferentemente con verduras y frutas, y no con carnes, lácteos y granos. Siendo estos últimos los alimentos más calóricos, placenteros y favoritos del mercado actual, no es de extrañar la gran gama de enfermedades asociadas al sistema digestivo que azotan al ser humano en la actualidad. Carnes, lácteos y granos, producen un alza del metabolismo de la glucosa (mayor oxidación por tanto), a la vez que no aportan antioxidantes neutralizadores de tal alza oxidativa. Frutas y verduras en cambio, conllevan bajas calorías totales, a la vez que aportan valiosos antioxidantes neutralizadores de buena parte de la –menor- oxidación producida por su metabolismo.

Es la ecología de vida de los primates, en su evolución por 60 millones de años, la que los (nos) ha hecho tan dependientes de la protección anti-oxidativa proveída por verduras y frutos, y tan expuestos a ver reducida nuestra salud al alimentarnos preferentemente de carnes, lácteos y granos.

Esta misma ecología de vida arbórea, tan absolutamente dependiente del sobrevivir protegiéndose en grupos familiares extensos, que exigía realizar una actividad muscular considerable en el ambiente para conseguir alimento, nos hizo altamente dependientes de la necesidad diaria de generar pulsos de somatotropina mediante ejercicio, y de configurar redes sociales cooperativas de estrés psicológico tan bajo como sea posible. La inteligencia operacional misma del ser humano es función de la eficacia de estas redes sociales de coordinación y cooperación mutua.

10.- Para el bronce neuronal.

Lo que tenemos que asimilar es lo siguiente.

La ecología de vida de todo animal en condiciones silvestres, es un field force, un “campo de fuerza” que obliga, condiciona y selecciona los individuos y características biológicas y conductuales que les permiten sobrevivir en tal ambiente.

El verdadero “terror” que se observa en los primates cuando por cualquier motivo se ven separados de su manada, la conducta de angustia que les sobreviene para poder reunirse con ellos. Es la protección de la manada en su número, por tanto gran capacidad visual, auditiva, olfativa y defensiva, escaneando y avisándose continuamente por las condiciones del entorno por predadores y alimento.

Las familias de los primates que evolucionaron hacia el ser humano, seleccionaron características que los hicieron cada vez mas ‘inteligentemente’ sociales, es un tipo de cerebros y mentes que se fueron especializando en tomar en cuenta a los demás miembros de su grupo (e incorporar sus estados internos). (Nicholas Humphrey).

Las llamadas “sociedades igualitarias prehistóricas” humanas, son un claro ejemplo de este resultado, y aun subsisten en lejanos

ambientes estos ejemplos de grupos de muy baja agresión interna y gran sentido de cooperación mutua.

Pero la invención de la agricultura, al romper esta ecología nómada de vida recolectora en grupos pequeños, y tener el poder de asentar grandes grupos humanos en un mismo espacio, rompió la necesidad absoluta por la fuerza de cohesión interna del pequeño grupo para sobrevivir, y comenzó una selección por la “escalada social interna” del grupo (familia o individuo) dentro de otros grupos insertos en sociedades urbanas enormes. El “ascenso” al trono o a la corte bajo la ética de despiadada competencia de un Maquiavello.

De manera que este gran invento para producir alimento, trajo a la vez consigo el término de toda una ecología de vida y el completo cambio de condiciones exigidas por el ambiente externo o campo de fuerza, ahora completamente transformado por el propio ser humano en un campo de fuerza social, la naturaleza es hoy solo el trasfondo en que se ejerce este tour de force social por tener acceso a mas recursos.

Los seres humanos de cien mil años atrás (cromagnones), que vagaban por praderas africanas buscando su comida en pequeños grupos, no era su ecología de vida diferente de los grupos de chimpancés que vagan hoy por la selva subsistiendo de la misma manera. El hecho que hablaran, es señal de una gran coordinación y sincronización evolutiva conductual del grupo entre si, pero no cambió su condición de vida, ni afectó el ambiente mayormente.

Pero a partir de diez mil años atrás, todo cambió con el asentamiento de la agricultura y la ganadería.

Ya no estamos obligados a permanecer de por vida con nuestras familias para subsistir, pendientes unos de otros.

Ya no estamos obligados a un continuo ejercicio de trepar o caminar en grupo diariamente por el alimento.

Ya no estamos obligados a alimentarnos preferentemente de pequeñas recolecciones de gran variedad de vegetales.

Ya no estamos obligados a alimentarnos con pocas calorías diarias.

Pero todas estas “liberaciones”, no nos abrieron el Paraíso esperado. Atentaron contra nuestro equilibrio emotivo y nuestra salud. Y ha costado una enormidad el comenzar a darnos cuenta de las negativas consecuencias al largo plazo de guiar nuestra conducta por impulsos espontáneos.

Rolf, febrero 2009.

Post Scriptum. Líquido y una que otra fruta ayudan a pasar el día, o bien reemplazar el “almuerzo” por solo un jugo de zanahoria con manzana, naranja u otra fruta. Pero la cosa es empecinarse y aguantar hasta la única comida diaria al anochecer.

¡Feliz hambre!, y no me odien, yo no diseñé el cuerpo humano, solo me he preocupado de entender cómo mantenerlo. Ojalá puedan incorporar que la hora de almuerzo es un buen momento para hacer ejercicio, alimentarse con la propia grasa de reserva es el cuento de fondo de todo animal salvaje sano.

©2009 Rolf Behncke C. Todos los Derechos Reservados.