

La gula

Por ENRIQUE GUARNER

Desde hace más de medio millón de años, el hombre ha cocinado y sin embargo aún antes de ello, debe haber experimentado los diferentes sabores de los alimentos que entonces abundaban en la naturaleza. Sin duda, la búsqueda del sustento se inició con la cacería y la necesidad de coleccionar las plantas alimenticias.

El descubrimiento del fuego y posteriormente de la cerámica, llevaron al ser humano hacia nuevas costumbres. Asimismo el incremento de la población lo llevó a explorar las semillas y producir abundantes cosechas. Puede afirmarse que alrededor del año 5000 a. de C. el cultivo de la tierra y la domesticación del ganado porcino, ovino y el avícola, ya se hallaban totalmente bajo su control. Con ello se desarrollaron pueblos y ciudades dando lugar a nuevas dimensiones en la cocina y a la modificación del gusto, lo cual se logró con la introducción de la sal y después de las diferentes especies.

En tiempos grecorromanos ya hubo una tradición culinaria que incluso nos ha llegado en textos escritos. Apicius adquirió renombre por sus famosas recetas y sin embargo puede afirmarse que los banquetes a los dignatarios y alta sociedad deben haber tenido mayor antigüedad.

La producción de alimentos agrandó el comercio mundial y hasta jugó un papel determinante en el surgimiento de los imperios y trajo guerras de conquista como fueron las Cruzadas y en 1492 el descubrimiento de América.

Historia de la glotonería

La palabra gula se deriva del latín y significa la necesidad de un exceso de comida que origina un apetito desordenado. La consecuencia de la glotonería es la obesidad, entidad que se define como un incremento del peso corporal y acumulación de grasa que sobrepase en más del 15% al que deberíamos de guardar en escalas que toman en cuenta la estatura del ser humano.

La preocupación con la acumulación del tejido adiposo puede trazarse desde tiempos prehistóricos. Sin embargo, en la literatura la gordura es conocida por la envidia que despertaba en los griegos al compararse con sus predecesores los cretenses, a quienes atribuían una droga que impedía el aumento de peso. Los espartanos siempre castigaban a los guerreros que descuidaban su físico. Los jóvenes tenían que desnudarse frente a jueces una vez al mes para establecer aquellos que habían engordado más de lo debido, los cuales se sometían a los mayores ejercicios. Los atenienses tampoco aceptaban la obesidad y es bien conocido el que Sócrates bailara todas las mañanas, con el sólo objeto de conservarse delgado. A Platón se le permitía cierta robustez por su alto rendimiento intelectual.

Los romanos no aceptaban la gordura de sus mujeres. Ellas tenían que someterse a rigurosísimas dietas, para gustar a los hombres. Tal vez se deriva de esta situación el que a partir de entonces se las considerara como objetos mercantiles que podían ser adquiridas por su belleza. En Roma solamente se aprobaba la obesidad en aquellos varones que alcanzaban la madurez. Aunque los banquetes abundaban, cabe recordar aquí los famosos «vomitorium», lugares destinados a devolver el exceso ingerido y posteriormente continuar engullendo. Hoy en día esta práctica que continúan algunas jóvenes sumamente enfermas emocionalmente se denomina «bulimia», palabra latina que curiosamente significa «hambre de bué».

Fue en la Edad Media cuando se consideró a la gula y la glotonería entre los siete pecados capitales y hasta se pensó que únicamente los que fueran delgados alcanzarían el perdón y por lo tanto el cielo. Pronto la excesiva gordura de muchos clérigos hizo que se retirara la sanción.

En la época moderna una amplia literatura acerca de la obesidad ha sido considerada. En el aspecto artístico, Clauser y Spranger describieron las representaciones estéticas y evolución desde el punto de vista histórico. De acuerdo con Ebstein en su libro de 1884, los gordos se dividían en tres grupos: 1) los envidiables; 2) los cómicos y 3) aquellos que provocan lástima.

En 1941, Fischer afirmaba: «cada uno de nosotros posee un grado de glotonería y debe permitirse la experiencia de rellenarse de comida hasta reventar, si esto es para determinar nuestras limitaciones y reconocer la parte de "gourmet" comparada con la verdadera gula».

Factores psicológicos en la obesidad

El problema psiquiátrico de las personas gordas no puede ser visto de una manera uniforme. Hamburger en 1951 clasificó dentro de cuatro grupos a los que denominó hiperfágicos:

1) Aquellos que comen en exceso como resultado de tensiones emocionales de carácter inespecífico, como podrían ser la soledad, el aburrimiento o la angustia.

2) Los que utilizan la comida para sustituir las frustraciones que ocasiona la vida.

3) La obesidad resultante de un estado depresivo subyacente.

4) Los compulsivos que se convierten en adictos, comparables a los alcohólicos.

La psicoanalista especializada en obesidad Hilde Bruch, en su libro «Fating disorders», divide a los que padecen la enfermedad en dos grandes grupos: los que son resultado de un desarrollo anormal y aquellos que denomina reactivos.

Los primeros establecen conflictos durante la infancia. Los padres que pueden ser corpulentos desean que sus descendientes se identifiquen con ellos. A menudo fuerzan la comida porque durante su propio crecimiento, ésta no abundó. La idea sería que: «un hijo gordo, es un hijo sano». Poco a poco el pequeño adquiere el reflejo condicionado de que engullendo alimento será aprobado por sus progenitores. En ocasiones existe premiación a la conducta con dulces y chocolates que van aumentando el peso. El efecto de lo anterior es producir una obesidad evolutiva, en la que se piensa que solamente así será uno aceptado por los demás.

Por otra parte, los obesos reactivos son provocados por factores externos, o sea que cuando surgen preocupaciones o tensiones se regresa a la fase oral donde era uno omnipotente y todo se obtenía sin luchar. En este periodo de la vida la única preocupación que existe es el retraso en el comer y cuando ella se nos suministra la incorporamos calmando nuestra ansiedad.

Es frecuente que muchos gordos se sientan no deseados, inadecuados, inseguros y poco amados, de tal manera que al abultarse corporalmente se conciben como grandes, robustos e importantes, puesto que pueden nutrirse ellos mismos. Sin embargo, su sobrepeso los hace incompetentes en los deportes y socialmente en lugar de atraer y ser admirados resultan ridículos. Poco a poco la obesidad los convierte en retraídos, escondiéndose detrás de su capa de grasa y utilizando su gordura para racionalizar sus fallas, diciéndose: «nadie me ama».

Esta situación va desencadenando un círculo vicioso puesto que efectivamente sufren de un problema afectivo que los lleva a comer en exceso y a su vez su aspecto rollizo hace que nadie los quiera. También es frecuente que el temor a la sexualidad y en numerosas mujeres a la maternidad produzcan obesidades de tipo reactivo.

La idea de que los sujetos rechonchos son pacíficos y rara vez se enfadan debe considerarse falsa. En realidad, en lugar de agredir existe rabia contra ellos mismos en forma depresiva. En el fondo, a través de la comida niegan la melancolía como una forma defensiva. Esta situación puede verse con claridad cuando a un obeso se le somete a una dieta rigurosa y entonces se vuelven violentos.

Podríamos concluir que la gula produce una estructura corporal que no es la aceptada socialmente y que la persona obesa siempre se siente bajo enormes presiones y en un autocrítica constante. Para hacerle comprender el problema se requiere de un cuidadoso entendimiento del origen del conflicto y de que uno vuelva a amar su imagen deseada.

