

**DE VENUS
A BOTERO**

Breve historia de la Obesidad

Copyright © 2017 Félix J.Fojo

All rights reserved.

Título: De Venus A Botero

Autor: Félix J. Fojo

Maquetación : Armando Nuviola

Correcciones: Yovana Martínez

Diseño de portada: Armando Nuviola

UNOS & OTROS



Todos los derechos reservados. Publicado en los Estados Unidos de América por Unos&OtrosEdiciones. Publicado en 1ra edición por Editorial Palibrio, en 2013. Prohibida la reproducción total o parcial, de este libro, sin la autorización previa del autor.

Información de Catalogación de publicaciones disponible en la Biblioteca del Congreso de los Estados Unidos.

ISBN 10: 0998822205

ISBN-13: **978-0998822204**
2013912398

www.unosotrosculturalproject.com

felixfojo@gmail.com

infoeditorialunosotros@gmail.com

Made in USA, 2017

2da Edición

DE **VENUS**
A **BOTERO**

Breve historia de la Obesidad

Félix J. Fojo

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN / 11

CUANDO SER OBESO ERA...

CAPÍTULO 1 / ¿Era Venus nutricia? / 17

Una comida perfumada y una experiencia estimulante // 26

CAPÍTULO 2 / La decadencia de los depredadores / 29

Un señor barrigón atascado en una chimenea // 33

CAPÍTULO 3 / Las primeras civilizaciones / 37

Foie Gras // 42

CAPÍTULO 4 / Arenas, reinas y pirámides / 47

Nutrición y gastronomía // 52

CAPÍTULO 5 / Bellos y equilibrados: los griegos / 55

Ser omnívoro // 61

CAPÍTULO 6 / Los formadores de conciencia / 65

El caviar // 69

CAPÍTULO 7 / Roma: estar en forma para conquistar el mundo / 73

El príncipe Esterházy y sus fabulosos gustos // 79

CAPÍTULO 8 / La culpable fue la manzana / 83

La gula // 88

CAPÍTULO 9 / Ocultar la belleza a toda costa / 91

¿Un plagio gastronómico? // 96

CAPÍTULO 10 / La cultura del arroz / 99

Una excentricidad asiática. El Sumo // 104

CAPÍTULO 11 / Las tierras del cacao / 109

Hambre, apetito y saciedad // 114

Capítulo 12 / Un puente entre dos mundos: Bizancio / 117

Una visión cambiante de la obesidad infantil // 121

CAPÍTULO 13 / Monotonía, miseria y gula. La Edad Media / 125

Los libros de cocina. ¿Un invento medieval? // 130

CAPÍTULO 14 / Vivir, crear y comer a plenitud. El Renacimiento / 135

Giuseppe Arcimboldi y las pirámides alimentarias // 140

Capítulo 15 / Azúcar y esclavitud / 145

El señor Quetelet // 149

LA OBESIDAD CAMBIA DE SIGNO

CAPÍTULO 16 / La Revolución Industrial / 153

Un gordo afable: Daniel Lambert // 155

CAPÍTULO 17 / Se despiertan los obesógenos / 159

Un lugar donde comer: Los restaurantes // 163

CAPÍTULO 18 / Obesógenos que se ingieren / 167

Gastronomía y gastroanomía. Una nota al margen // 168

CAPÍTULO 19 / Obesógenos que no se ingieren / 181

Un premio «gordo» // 191

CAPÍTULO 20 / La paradoja americana / 195

Neofobia y neofilia // 197

CAPÍTULO 21 / El ocaso de la comida étnica / 201

Cocinadores, cocineros y chefs // 206

LA OBESIDAD. EL GRAN ENEMIGO A VENCER

CAPÍTULO 22 / La guerra contra el exceso de peso / 213

El Síndrome de Pickwick // 222

CAPÍTULO 23 / Trastornos graves de la imagen corporal / 225

¡Pareces un gordo de Botero! // 228

Capítulo 24 / ¿Es la obesidad una enfermedad? / 231

Umami bueno, umami malo // 234

Capítulo 25 / El futuro de la obesidad / 239

EPÍLOGO / 245

A los millones y millones de obesos que esperan, y merecen, algo más que palabras, consejos, regaños, dietas imposibles, extraños ejercicios, artilugios medievales, medicamentos inconclusos, intervenciones quirúrgicas mutiladoras, y más o menos buenas intenciones de los divulgadores, expertos en todo, entrenadores, mercaderes, médicos, científicos, investigadores y gestores de salud.

¿Estoy exagerando la cosa? Ve a Wisconsin. Pasa una del Medio Oeste. Observa la masa de adolescentes pálidos, blancuzcos, engordados a fuerza de patatas fritas Pringles, morbosamente obesos. Después dime si me preocupo por tonterías. Esos adolescentes son el producto final de los cerebros de la seguridad y la ética, atiborrados de queso que no tiene queso, de frituras en aceite que no es aceite de verdad, de discos grises recocidos de lo que alguna vez pudo haber sido carne. Una dieta constante de Ho Hos y bolos, palomitas sin mantequilla, gaseosas sin azúcar, insípida cerveza light. Una manada dócil, perpleja, llevada poco a poco a un sacrificio estúpido, prolongado y sombrío.

ANTHONY BOURDAIN

Viajes de un chef

INTRODUCCIÓN

Todos, por lo menos todos los que vivimos en países con un nivel de desarrollo económico alto o relativamente alto, tenemos la sensación de que cada vez hay más personas gordas, u obesas, para hablar con propiedad. Esta percepción se acompaña de un incremento real, demostrado estadísticamente, de condiciones que tienen, o parecen tener, una estrecha relación con el aumento de peso corporal: la hipertensión arterial, la diabetes *mellitus* tipo II, la hipercolesterolemia, el síndrome dismetabólico, diversos trastornos del sueño, desórdenes psicológicos, lesiones articulares degenerativas, e incluso algunos tipos de cánceres.

Si el peso corporal promedio de los seres humanos está aumentando y si existe una correlación real entre este incremento —al que solemos denominar popularmente como gordura— y estos padecimientos antes mencionados, entonces debemos aceptar que nos enfrentamos a una verdadera epidemia, o peor aún, a una pandemia con un altísimo coste económico, además de la pérdida de calidad de vida y la mortalidad anticipada.

Por otra parte, ayudar a los humanos a engordar, proceder muy venido a menos, o crear recursos para que supuestamente bajen de peso, se ha convertido también en un gigantesco y creciente negocio. Una parte considerable de la industria alimenticia, cosmética, de la moda, de los servicios médicos, de la prensa, e incluso del arte tiene mucho que ver con la gordura, aunque esta desagradable palabra se mencione poco, salvo para denostarla.

Digámoslo de otra forma: vivimos sometidos a una avalancha de artículos y productos para gente bella,

seres más bellos, sanos «en forma», pero al mismo tiempo cada vez somos más gordos y estamos más inconformes con nuestro aspecto físico, con nuestro fenotipo. Como diría un biólogo, y aunque vivimos más tiempo en promedio, desarrollamos percepciones, condiciones y enfermedades que hacen nuestra estancia en el planeta poco placentera y, para muchos, muy sufrida.

Se reconoce abiertamente que esta epidemia de obesidad no solamente se va extendiendo cada vez más, sino que también se va haciendo presente en edades más tempranas. Los obesos son cada vez más precoces —como los genios, pero en más cantidad— y ese hecho tiene un significado ominoso por dos razones.

La primera razón es obvia, los niños y adolescentes van a estar expuestos mucho más temprano a todos los riesgos y complicaciones que antes no se hacían presentes hasta edades más avanzadas. No es lo mismo debutar como diabético a los treinta años que a los sesenta o setenta. No es lo mismo que nuestras rodillas carguen con el sobrepeso por cuarenta años que por diez. Y ni pensar en los costes económicos que este tipo de precocidad en el sobrepeso genera.

Pero la segunda razón no suele ser comentada comúnmente y, sin embargo, tiene un riesgo potencial mucho mayor para toda la humanidad: los cambios epigenéticos, a diferencia de los genéticos, pueden producir modificaciones en el genoma (o en la manera de operar, expresarse, el genoma) que son transmisibles en breves períodos de tiempo, y estos cambios, al producirse antes de la procreación (en la edad reproductiva), comprometen a la descendencia.

Si bien es verdad que esto no está absolutamente probado, también es verdad que la obesidad crece exponencialmente en todo el mundo, al mismo tiempo que los niños y adolescentes obesos también crecen exponencialmente.

Al mismo tiempo, después de estudiar la obesidad desde diferentes ángulos por más de cuarenta años, coincidimos en que no existe una explicación única y coherente para este fenómeno de masas, valga la expresión en ambos sentidos. A diferencia de otras enfermedades achacables a un virus, una bacteria o un fenómeno de desbalance inmunológico, la obesidad parece estar estrechamente relacionada con la propia historia genotípica, social y tecnológica de la humanidad. La obesidad común no es solo una condición poligénica, sino también puede clasificar como una aberración sociológica, económica e histórica.

Y algo que me preocupa aún más como médico y como ser humano que comparte con personas de carne y hueso: el sufrimiento que se les impone a esas personas, bellas de alma y bellas físicamente a las que se les hace creer, consciente o inconscientemente, que no lo son.

Con esto en mente, decidimos explorar esa historia: la historia de la gordura y sus múltiples interacciones con la evolución de la sociedad y el hombre. Este no es un libro de dietas o de tratamientos para bajar de peso, aunque serán mencionados sin duda; tampoco es una descripción médica de la obesidad ni un tratado de biología de la misma.

Mucho menos es un estudio pormenorizado de nuevas y «formidables» técnicas bariátricas o reconstructivas. Es simplemente una breve historia de cómo el hombre se ha hecho cada vez más corpulento, más grueso, más obeso. De cómo, y quizás por qué, el paisaje de la gordura es uno de los más comunes en todas las ciudades (y en los campos) del planeta. En fin, no es más que una breve historia de la obesidad.

CUANDO SER OBESO ERA...



CAPÍTULO 1

¿ERA VENUS NUTRICIA?

Lo afirmamos. Solamente los humanos hubieran podido salvar a los dinosaurios.

Un vehículo espacial con una carga nuclear podría haber desviado de su curso el enorme meteorito que supuestamente acabó con esos grandes animales al chocar contra el planeta, pero... no había humanos para hacerlo.

Resulta una ironía que con la mala prensa que tenemos los hombres actuales, en cuanto a la destrucción de especies, se nos ocurra plantear la hipotética salvación de los saurios gigantes mediante el empleo de armas de destrucción masiva. Pero así somos. Contemos entonces, en unos pocos párrafos, la historia de cómo llegamos hasta aquí.

Entre seis y ocho millones de años atrás, cuando ya la vida tenía una larguísima historia y habían aparecido y desaparecido decenas de miles de especies vegetales y animales diferentes, comenzó a moverse, por algunas zonas del África oriental, continente aún sin nombre, un pequeño grupo de mamíferos que podían, de vez en cuando, lanzar alguna piedra y quizás erguirse en las dos patas traseras.

Los restos que se han encontrado de estos seres son pocos y fragmentarios, y los estudiosos, paleontólogos y antropólogos les han denominado *Ardipithecus*. En realidad, se han encontrado por lo menos cuatro tipos diferentes, pero el más común es el *Ardipithecus*. Estos

animales, porque animales eran, fueron evolucionando, muy confusamente para nuestros conocimientos actuales, y dieron lugar, por una parte, a los *Australopithecus* (*afarensis*, *aficanus*, *anamensis*, etc.), y por otra a los denominados *Paranthropus*.

Para algunos especialistas, los *Paranthropus* conforman un linaje diferente y no tienen nada que ver con los *Australopithecus*, pero no nos compliquemos la vida. Casi todos los años se hacen nuevos descubrimientos y la genética moderna puede que ponga orden en esta caótica historia.

¡Puede incluso que llegue a clonar a uno de estos seres!

Continuemos entonces. Hace algo menos de dos millones de años aparecen los primeros hominos: *Homo ergaster*, *Homo erectus*, *Homo habilis*, *Homo antecessor*, *Homo rudolfensis* y algunos otros. Todos caminan ya erguidos, poseen cerebros más o menos grandes y fabrican algunos instrumentos de piedra, pero no son humanos en el estricto sentido de la palabra.

Algunos de ellos han salido de África, su lugar primigenio, su cuna, y sus restos fosilizados aparecen hoy en diferentes lugares de Asia y Europa. Algunos desaparecen para siempre y otros evolucionan. Los que evolucionan dan lugar, aproximadamente 200,000 años atrás, a dos especies que habrían de convivir juntas (no sabemos si revueltas) durante miles de años y que incluso los primeros investigadores habrían de confundir en ocasiones.

Estamos hablando del *Homo neanderthalensis* y del *Homo sapiens*. El primer grupo, que conocía y empleaba el fuego, fabricaba herramientas y armas primitivas, creaba arte y enterraba a sus muertos, desapareció completamente de la faz de la Tierra entre 25,000 y 30,000 años atrás. La otra especie... somos nosotros.

Lo que ocurrió con los neandertales es un misterio. No

tenemos una respuesta científica satisfactoria y pudiéramos estar ante un *thriller* espeluznante, pues una de las teorías en boga es la del profesor Chronis Tzedakis, de la Universidad de Leeds, que plantea la posibilidad de que el *Homo sapiens*, los cromañones, o sea, nosotros, haya llevado a cabo una limpieza étnica total con los neandertales. De confirmarse esta teoría, monstruos como Hitler, Stalin y Pol Pot pasarían a ser meros aprendices bastante incompetentes. Por supuesto que existen otras explicaciones: glaciaciones muy crudas, desaparición del alimento habitual, degradación genética por apareamientos entre pocos individuos (endogamia extrema), enfermedades epidémicas y otras.

El profesor Svante Pääbo, del Instituto Max Planck, en Alemania, ha logrado obtener largas cadenas de ADN de un neandertal hallado en Croacia (existen otros estudios en marcha), que pudieran probar alguna relación reproductiva entre neandertales y cromañones que, de ser cierto, explicaría alguna ganancia de los últimos, probablemente más inteligentes, pero menos adaptables a climas muy fríos. Sea como sea, los neandertales se extinguieron y quedamos nosotros para «dominar» el planeta.

¿Y la gordura?

Aquellos primeros humanos, digamos que unos 25,000 años atrás, debían sobrevivir en un medio natural extremadamente adverso, brutal, lleno de amenazas constantes y sometidos al vaivén del clima.

Pongamos un ejemplo que puede ser ilustrativo. Un miembro de las fuerzas militares especiales de cualquier país desarrollado va a pasar un entrenamiento de supervivencia en una zona selvática. Es joven y de excelente salud, está bien nutrido y tiene sus vacunas al día, va equipado con un arma de fuego poderosa, munición de repuesto, un cuchillo de acero afilado, fósforos, comida enlatada y en barras, una cantimplora con agua y table-

tas potabilizadoras, equipo de visión nocturna, brújula, GPS, uniforme térmico, *spray* repelente y un aparato de radio. Si algo se torciera: una caída con fractura ósea, la mordedura de una serpiente venenosa o la pérdida del equipo y la orientación, solamente tendría que activar una microbaliza posicional y muy pronto aparecería un equipo de ayuda en un helicóptero a rescatarlo.

Pues bien, nuestro *Homo sapiens* de hace 25,000 años estaba en unas condiciones semejantes, pero con algunas variantes. No tenía absolutamente ninguna de las herramientas sofisticadas que hemos mencionado, casi nunca estaba bien nutrido, su protección frente a las enfermedades era casi nula, sus manos, y quizás un palo o una piedra, constituían todo su armamento defensivo, y, sobre todo, nadie vendría a rescatarlo; y toda su vida, desde el nacimiento hasta la muerte, casi siempre prematura, la pasaría en el mismo lugar y en las mismas condiciones.

Semejantes condiciones de vida llevarían, poco a poco, a que este hombre, obligado a valerse por sus propios medios, fuera creando conexiones neuronales que, a la larga, aunque en un proceso geoméricamente ascendente, lo convertirían en ese ser humano dotado de pensamiento que somos hoy.

Pensamiento abstracto, capacidad de planificar, combinaciones de ideas sobre diferentes aspectos de la vida, simbolismos, y constante e ilimitada generación de preguntas y respuestas convirtieron aquel cerebro reactivo en el cerebro humano, maquinaria computacional (y espiritual) que no tendría ya rivales de consideración.

¿Y en qué se tradujo eso?

Pues en ese salto, primero muy, muy lento, casi imperceptible y después en una carrera cada vez más rápida, que aún no ha terminado, por crear herramientas, armas, formas de cubrirse y protegerse, control del fuego, incremento de la nutrición y, sobre todo, trans-

misión de información a sus descendientes. Y también su genética sufrió cambios.

Miremos un poco más de cerca estos hechos.

Comencemos por la genética. La alimentación de aquellas criaturas que aún no conocían la agricultura, la ganadería y los medios de almacenamiento, era totalmente aleatoria. Dependía del *carroneo* o del hallazgo de una fuente nutritiva —un animal comestible y grande que pudiera ser cazado—. Cuando esto ocurría se producía un festín, una rápida y gran comilona de carne y grasas, que debía concluirse antes de que se echara a perder irremediablemente el alimento o antes de que otras fieras o rivales acudieran al llamado del olor.

Los que tenían la capacidad de almacenar la grasa excedente en su propio cuerpo, hoy sabemos que en unas células denominadas adipocitos, podían contar con un relativo seguro alimenticio para los tiempos de abstinencia, que casi invariablemente venían después. Los que no contaban con esa capacidad —menos células de grasa— estaban francamente en desventaja y eso solía pagarse muy caro.

Claro que esta descripción es muy esquemática. Aquellos hombres también comían frutos, insectos, algunas aves, raíces y hojas que les brindaban fibras, vitaminas, algo de proteínas de baja calidad y carbohidratos que se gastaban muy pronto en el constante esfuerzo físico propio de aquella vida, pero no siempre podían obtenerse en cantidades suficientes, y el aparato dentario y los sistemas enzimáticos digestivos no eran aptos, en general, para procesar la mayoría de los vegetales.

Con el tiempo, la cocción vino a cambiar esta situación e hizo su aparición la sopa, un adelanto gastronómico gigantesco en el largo camino del desarrollo humano. Pero la facultad de almacenar grasa seguía teniendo importancia, y los entramados genéticos, no un gen único, sino una batería de genes actuantes, genes facilita-

dores y espacios «inactivos» del genoma que favorecían la acumulación de reservas, fueron haciéndose más comunes en el hombre, y la mujer, claro está, primitivos.

Este mecanismo teórico que hemos esbozado fue propuesto en 1962 por el profesor James Neel, profesor de genética en la Escuela Médica de la Universidad de Michigan. Y lo llamó *thrifty genotype*, o genotipo ahorrador, como se le conoce en español.

Paradójicamente, el Dr. Neel, que dedicó una buena parte de su vida al estudio de los cambios genéticos producidos por las bombas atómicas de Hiroshima y Nagasaki, declaró poco antes de morir (año 2000) que ya no estaba muy seguro de su propia teoría y que creía que el alto consumo de calorías vacías en la época actual es lo que había incrementado la obesidad presente.

Quizás tenía razón, o es posible que su muerte, ocurrida antes del éxito de la decodificación del genoma humano completo (2001), le impidiera ver más claro en los complicados sistemas de interacción genético-hormonal. Muchos investigadores piensan hoy que la obesidad se debe a la asociación de una estrategia genómica, una nueva forma de denominar al viejo gen ahorrador, y los malos hábitos de vida y alimentación modernos. Pero nos estamos adelantando en el tiempo.

¿Y qué sabemos de la cultura y el arte de aquellos hombres?

Pues sabemos algo, no todo lo que quisiéramos, pero se han encontrado en cuevas y enterramientos suficientes pruebas de su destreza para la pintura y la representación escultórica. Estamos frente a hombres que tienen ya una forma simbólica, además de la puramente práctica de ver la vida y de explicársela. Se trata de los inicios de lo que luego sería la filosofía, las ideas religiosas y el arte.

Por definición, el arte prehistórico debe incluir todas las formas de creación de los pueblos primitivos: africa-

nos, mesoamericanos, asiáticos, etc., pero eso rebasa lo que nos interesa recalcar en este libro. Por tanto, solamente nos vamos a referir brevemente a las pinturas rupestres y a las famosas Venus europeas.

El arte pictórico paleolítico superior (entre 30,000 y 10,000 años ANE) se encuentra fundamentalmente en las cavernas de la zona cantábrica española: Altamira, El Castillo y Bustillos, y en la zona sur francesa: Lascaux y Font de Gaume. Es un arte considerado propiciatorio para la caza y, por tanto, para atraer la comida. Escenas de cacerías donde los animales ocupan el lugar fundamental (el futuro alimento) y el cazador un lugar secundario.

Pero lo verdaderamente impresionante para el tema de este trabajo son las pequeñas estatuillas bautizadas en tiempos modernos como Venus.

Se trata de figuras talladas en calcita, piedra serpentina, carbón vegetal, astas de renos, colmillos de mamut, hematita, arcilla y otros materiales más o menos comunes. Son bastante pequeñas, casi siempre entre 7 y 25 centímetros de alto, aunque se han encontrado algunas, como la denominada Diosa Pez —conservada en la Universidad de Belgrado— de 51 centímetros de altura. Invariablemente se trata de mujeres. Se conocen unas 300, aunque es posible que algunos coleccionistas privados tengan alguna que otra fuera de circulación.

No son privativas de una zona específica y se siguen hallando, lo que demuestra que su uso, fuera el que fuese, era de valor para toda aquella población. Las más famosas son las de Willendorf (11 cm, Museo de Viena), Dolni Vestonice (11 cm, Museo de Brno), Grimaldi o La Polichinela (8.1 cm, Museo de Saint Germain), Lespugue (14.7 cm, Museo del Hombre, París) y el bajorrelieve de Laussel (48 cm, Museo de Burdeos).

Todas, o casi todas, conforman un homenaje explícito a lo que denominaríamos hoy obesidad ginecoide.

Mujeres de cabeza relativamente pequeña, sin rostro, muchas veces sin brazos, con senos enormes y colgantes, grandes nalgas (esteatopigia), despampanantes caderas, barrigas (casi ninguna parece estar embarazada) y genitales muy marcados y desproporcionadamente voluminosos.

La celulitis, aunque no específicamente representada, se da por sentada. Un detalle interesante: nunca son encontradas en enterramientos, sino en restos de cabañas y cuevas donde habitaban los vivos.

¿Qué estamos describiendo? ¿Para qué servían estas estatuillas?

Realmente, no lo sabemos. Las explicaciones son muchas y disímiles y a veces muy traídas por los pelos. Veamos: durante muchos años se las consideró diosas de la fertilidad, tanto para la maternidad humana como para atraer abundante alimento, pero no existe una sola prueba científica o histórica que esa fuera su verdadera función. En 1996, el antropólogo Leroy McDermott especuló con la posibilidad de que fueran esculpidas por mujeres, como una forma de autorretratarse a sí mismas —¿*selfies* prehistóricos?—, pero tampoco pudo ofrecer una prueba razonada de que fuera el caso.

Se ha hablado de que constituían un homenaje de los hombres a la fertilidad de sus mujeres, lo cual también es pura especulación ¿Y qué tal si fueron las lejanas predecesoras de Playboy y las películas XXX? Esto es una *coña*, pero tiene tanto valor como cualquier otra hipótesis, y de ser así, constituiría una prueba de que aquellos hombres del Paleolítico admiraban y deseaban las carnes voluminosas y las masas mórbidas ¿Hasta qué punto el onanismo era común? No lo sabemos tampoco.

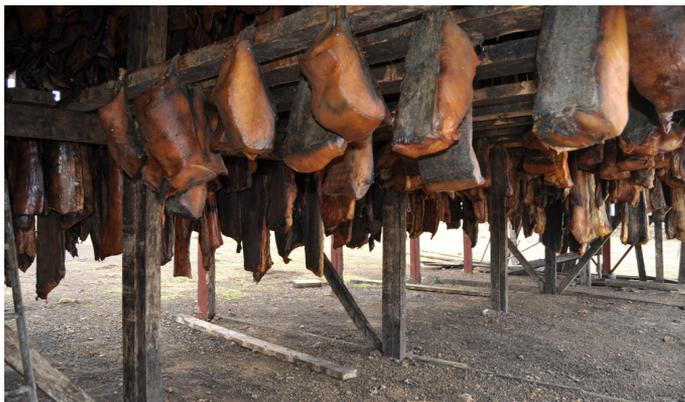
La realidad es que las mujeres delgadas tenían muy mala prensa en aquel tiempo, lo que tiene mucho sentido a la luz del gen ahorrador.

¿Qué mejor madre y mujer que aquella que llevaba consigo, en sus adipocitos exagerados, la reserva tan necesaria para sobrevivir las malas épocas y mantener, con sus grandes pechos, a las crías?, ¡y quien quita que a los propios cazadores y guerreros con vida!

¿Y después?

Pues después vino la agricultura, la ganadería, la gastronomía. En fin, la Revolución Neolítica, como la denominó el arqueólogo australiano Vere Gordon Childe (1892-1957).

O sea, el futuro.



UNA COMIDA PERFUMADA Y UNA EXPERIENCIA ESTIMULANTE

Si usted camina por algún paraje cercano al mar, en Islandia, y siente un fuerte olor a amoníaco —decir que huele a orina fermentada es un poco grosero—, no crea que hay desperdicios cerca, no, se trata casi seguramente de que están procesando carne de tiburones hákarl.

Este escualo no puede comerse fresco, pues tiene una gran cantidad de urea en su carne —carece fisiológicamente de riñones—, lo que la hace altamente tóxica para los mamíferos.

En el proceso de curado, que dura entre tres y cinco meses, se elimina casi toda la urea de la carne. Se excavan huecos en el suelo pedregoso, lo más que se pueda alejados de las zonas habitadas, y ahí se lleva adelante el «oloroso» proceso de curado.

A los extranjeros, los islandeses le brindan el hákarl con un aguardiente denominado brennivín, pero casi nunca pueden evitar que el invitado tenga arcadas y vomite. Siempre le instan, entre risas, a que se tape la nariz y trague rápido, ¡pero ni así!

El *sannakji* es otra cosa; es toda una experiencia límite.



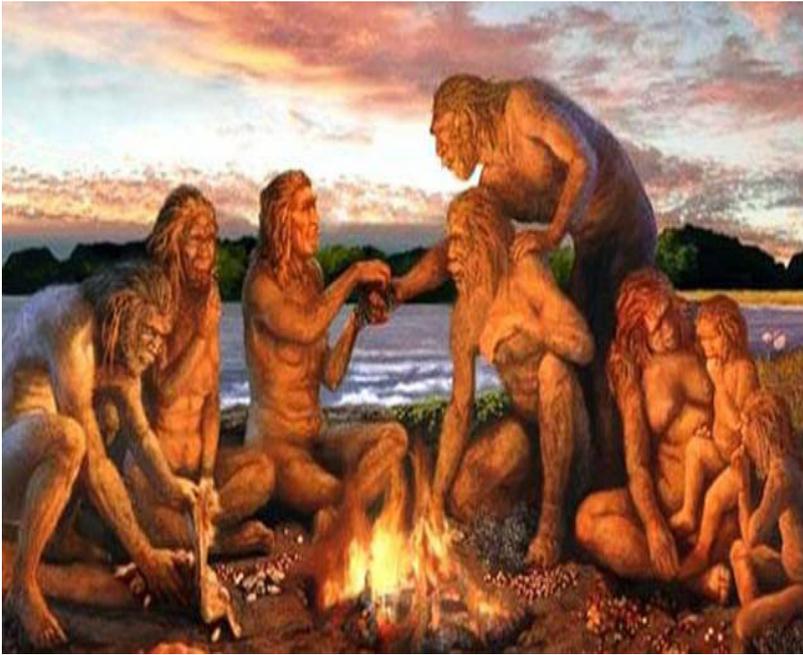
No es más que pulpo, común y corriente, pero... vivito y coleando (tentaculeando quizás). La idea es que se lo pongan delante y usted corte parte de los tentáculos, que van a moverse desesperadamente, y se los trague sin masticarlos demasiado.

Son sabrosos —eso dicen—, aunque no dispone de mucho tiempo para tomarles el gusto.

Las estadísticas nos informan que todos los años ocurren unos seis fallecimientos en Japón entre los fanáticos de este plato. La muerte ocurre por ahogamiento, al alojarse el tentáculo en movimiento en la glotis y la tráquea.

Algunos de los que fallecen durante esta arriesgada aventura son extranjeros con mucho entusiasmo y muy poca experiencia en esta degustación gastronómica de alta peligrosidad.

¿Desea intentarlo?



CAPÍTULO 2

LA DECADENCIA DE LOS DEPREDADORES

Para nosotros, gente moderna, un milenio es mucho tiempo, y nos cuesta trabajo entender como el *Homo sapiens* ha vivido en esas condiciones de carencias y limitaciones espantosas que llamamos prehistoria, por doscientos mil, trescientos mil, o quizás más años.

Muchos, muchísimos más que esos 7000 años, ese brevísimo lapsus de tiempo del que guardamos información histórica más o menos confiable y del que, en general, nos enorgullecemos.

El *Homo sapiens sapiens*, que así nos nombramos científicamente nosotros mismos, primero tuvo que hacerse a sí mismo. Después, tuvo que imponerse a la naturaleza, sobrevivir y prevalecer, remontar varias glaciaciones, derrotar y quizás eliminar a otros homínidos (como el neandertal), extenderse por el planeta, viniendo en sucesivas oleadas desde lo más profundo del continente africano, invadir subrepticamente a Eurasia, cruzar el estrecho de Bering —que en aquella época no era un estrecho, sino un irrelevante puente de tierra, y tampoco se llamaba Bering, claro está—, derramarse por las Américas, e incluso aprender a navegar para poblar las islas del Pacífico.

Hemos crecido oyendo hablar del famoso «eslabón perdido» y, sin embargo, nuestros antepasados humanos convivieron con él, o con ellos, durante miles y miles de años, aunque lamentablemente no disponían de escritura o cámaras fotográficas. Este larguísimo perio-

do solamente puede ser estudiado fragmentariamente, dependiendo de unos cuantos restos fósiles y sitios arqueológicos muchas veces descuidados o saqueados previamente.

Después de esta odisea, y una vez establecido como la única criatura capaz de crear riqueza, al principio muy magra, y de generar eso que llamaríamos después cultura, el hombre comienza a asentarse, a sedentarizarse.

¿Qué lo movió a cambiar su rutina de decenas de miles de años? Como en todo lo anterior, tampoco aquí tenemos una respuesta definitiva, aunque las hipótesis y teorías, probablemente demasiadas, se sobran.

Lo cierto es que la caza, la recolección, los vestigios del *carroñeo*, el nomadismo, declinaron ostensiblemente para dar paso a un proceso acelerado e inédito de territorialidad. La agricultura, la domesticación de animales, la división del trabajo, la aparición de excedentes alimenticios cambió dramáticamente la faz de este hombre y lo convirtieron, en unos pocos centenares de años, en... nosotros.

Este proceso no fue lineal y perfecto. Estuvo lleno de altibajos, retrocesos parciales, catástrofes, e incluso tragedias terminales en algunos casos. Tampoco fue un proceso sincrónico: cuando algunos grupos ya estaban estableciendo asentamientos que podían denominarse ciudades, otros estaban en estadios mucho más atrasados, o incluso en vías de desaparición, como podemos ver hoy en algunas etnias de la Amazonía. La práctica extinción de la sociedad maya en la América Central, proceso que está lejos de haber sido aclarado históricamente, es muy ilustrativo de los altibajos y retrocesos de la evolución social de la civilización.

¿Y qué fue de los pasaditos de peso? Pues siguieron existiendo, pero hubo algunos cambios importantes de percepción.

Con el asentamiento permanente y el desarrollo de