



1. EL MOVIMIENTO SLOW (II): SLOW FOOD

■ Javier Dols Juste
MFyC. C.S. Príncipe de Vergara. Madrid.
Grupo Salud Basada en Emociones de la SoMaMFyC

Hace tiempo escribí el primer artículo sobre el saludable Movimiento Slow, que se puede sintetizar en 'come más despacio, anda más despacio, ama más despacio'. Sí, también ama más despacio, y ya os adelanto que el próximo artículo será sobre el Slow Sex. Quedaría hablar sobre lo que pregona este movimiento en el ámbito de las ciudades, el trabajo, los hijos e incluso sobre medicina, pero esta vez voy a hablaros un poco sobre el Slow Food, el cual dio origen a todo este movimiento.

Fue fundado en Italia, en 1986, de la mano de Carlo Petrini, en la localidad italiana de Bra...curioso nombre para una ciudad, por su traducción del inglés. Alcanzó dimensión internacional cuando se firmó en 1989 el Manifiesto del Movimiento Internacional Slow Food, en la Ópera Comique de París.

Copio la definición de este movimiento que sale en la página web de Slow Food España⁽¹⁾: "Slow Food es una asociación ecogastronómica que promueve una 'nueva gastronomía', entendida como expresión de la identidad y la cultura. Defiende el placer vinculado al alimento, reflexiona sobre la educación del gusto y el derecho al disfrute con un nuevo sentido de responsabilidad, teniendo en cuenta el equilibrio con el ecosistema, la defensa de la biodiversidad y el compromiso ético con los productores". Aspira a un mundo donde todas las personas puedan disfrutar de una alimentación que sea beneficiosa para ellas, para quien las produce y para el medio ambiente. Como veis, tiene connotaciones ecológicas, económicas, culturales y laborales, pero yo voy a centrarme sólo en su relación con la salud...eso sí, tanto física como mental.

Creo que no hay que profundizar mucho para darse cuenta de lo insano que es el abuso de la *comida rápida o fast food*, que tanto éxito tiene entre los jóvenes y no tan jóvenes. Sin ir más lejos, si comparamos el aceite que utiliza esta industria con el de nuestra casa o restaurantes tradicionales, la victoria en cuanto a calidad del de estos últimos es por goleada. No cabe duda de que uno de los factores principales del preocupante aumento de la obesidad y dislipemias entre la población infantil, junto a la disminución del ejerci-

cio, es que devoran alimentos procesados llenos de azúcar y grasa.

Y en niños y adultos influye negativamente sobre la obesidad el comer rápido, por muy sana que sea la comida, porque tienen que pasar unos quince minutos hasta que el centro de la saciedad empiece a anular la sensación de hambre, y todo lo que se trague hasta que eso ocurre ya no tiene vuelta atrás.

Al promover los productos comarcales, tradicionales y de temporada, hace que se utilicen y consuman menos conservantes y que se acorte el tiempo de transporte, y al promover un cultivo más artesanal hace que se utilicen menos pesticidas, los cuales están influyendo en la disminución de la fertilidad⁽²⁾. Se oponen también a los alimentos transgénicos, cuyas repercusiones sobre la salud todavía son inciertas⁽³⁾.

Incluye también un movimiento enogastronómico y el Slow Fish, dedicado al pescado sostenible, ambos muy vinculados a nuestra dieta mediterránea. Y se implica en promover la pequeña producción de calidad. Por ejemplo, los que ya optamos por comprar huevos camperos, notamos la diferencia cualitativa al batirlos.

En cuanto al beneficio mental, creo que también está fuera de toda duda. El Slow Food predica las ventajas de cocinar y comer sin prisas, mejor en casas de amigos, donde se pueda prolongar la sobremesa y, por tanto, el placer también espiritual de una buena y sabrosa comida entre personas que se aprecian.

Y me viene ahora a la cabeza algo tan de moda y saludable como el mindfulness, que predica la atención plena en todo lo que estemos haciendo en cada momento. Pue bien, no hay mayor atención, disfrute, placer y felicidad que el paladear y saborear lentamente cada alimento que tomamos. Da pena cuando, pasando consulta en el turno de tarde, preguntas a algún paciente lo que ha comido ¡¡ese mismo día!! y ¡¡no se acuerda!! ¿Te apuntas al Slow Food?

Podéis encontrar argumentos más extensos y convincentes en el libro que ya os recomendé de Carl Honoré⁽⁴⁾.

BIBLIOGRAFÍA

1. <http://slowfood.es/>
2. <http://bvscsmupt.madrid.org:7777/contents/optimizing-natural-fertility-in-couples-planning-pregnancy?source=machineLearning&search=fertilidad&selectedTitle=1~150§ionRank=2&anchor=H604595737#H604595737> (UpToDate)
3. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272005000200013&lng=es&nrm=iso&tlng=es ;
4. Elogio a la lentitud. Carl Honoré. Ed. RBA