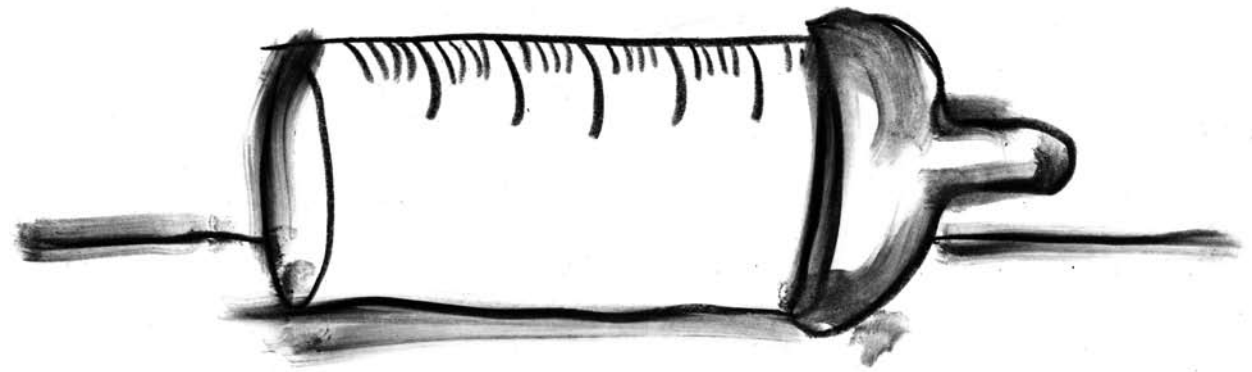


# Alimentación, educación, salud: *la perspectiva filosófica*

Javier Brown César



No cabe duda de que desde que Wilhelm Wundt desarrolló el primer laboratorio de psicología a finales del siglo XIX y después de la primera edición de los *Principios de psicología* de William James en 1890, esta disciplina ha avanzado de manera importante.

Sin embargo, la historia de la psicología es mucho más antigua. La obra fundacional es sin duda el tratado sobre el alma escrito por Aristóteles de Estagira. Claro está que lo que Aristóteles desarrolló fue un estudio del alma y no, como en el caso de la psicología positiva o experimental, un estudio de las conductas, de lo visible y de lo decible.

Las ideas más antiguas sobre el alma y la vida vinculaban a ambas con el neuma o soplo vital, de ahí que en algunas historias sobre la creación del mundo, los primeros humanos na-

cieron gracias al soplo divino que les fue infundido. De tiempos remotos es también la creencia de que durante el sueño el espíritu podía abandonar el cuerpo y la costumbre de realizar guardias periódicas para evitar que el espíritu saliera del cuerpo de los durmientes.

## La psicología clásica

Las ideas sobre el neuma como principio de la vida tienen su culminación en Anaxímenes de Mileto, quien sostenía que el principio y fin de todos los seres era el neuma. Esta etapa cosmológica da paso a las importantes investigaciones dialécticas de Sócrates y Platón y al desarrollo de la teoría antropológica clásica, cuyo creador fue Aristóteles.

Para Aristóteles, el alma no era, como para Platón, una entidad (o sustancia) separada que se adhiriera al cuerpo de manera hasta cierto

punto arbitraria y cuyo lugar natural de residencia sería el topos uranus. Aristóteles concibió al alma como principio de unidad del cuerpo y como principio de la vida y del movimiento.

En la concepción Aristotélica, todo cuerpo está compuesto de materia y forma. Para no entrar en honduras, el cuerpo humano está constituido por estos dos principios, siendo el cuerpo la materia y el alma la forma. La materia es el principio determinable y la forma el principio determinante que hace que un ser sea lo que es, de ahí el nombre de teoría hilemórfica (de hyle=forma y morfé=materia).

El hilemorfismo aristotélico se aplica a todos los seres y de manera importante a los seres animados, que son los que poseen la vida y el movimiento, entendido este último no solamente como cambio de lugar sino también como aumento, disminución, alteración, generación y corrupción.

En resumidas cuentas, todos los seres vivos para Aristóteles tienen un alma, que es el principio de su vida y causa de su unidad. El alma de cada viviente se especifica por sus potencias, o sea, por lo que cada ser vivo es capaz de realizar. Así, los vegetales poseen un alma llamada vegetativa que puede ser capaz de realizar tres operaciones: nutrición, aumento de tamaño y reproducción.

Los animales poseen, además de las potencias propias del alma vegetativa, tres potencias del alma sensitiva: la sensibilidad, el apetito y la capacidad de moverse de un lugar a otro (locomoción). A diferencia de las plantas, son capaces de percibir y desplazarse para hacerse con aquello que satisface sus inclinaciones naturales.

El hombre, además de las potencias de las almas vegetativa y sensitiva posee potencias racionales: la inteligencia y la voluntad (apetito racional). Gracias a la inteligencia se puede aspirar a la verdad componiendo y dividiendo conceptos y gracias a la voluntad se puede tender al bien. Esta es, grosso modo, la teoría de los seres vivos desarrollada por el Estagirita.

## Una cuestión central

Después de la exposición que Santo Tomás de Aquino hace en las cuestiones 75 a 92 de la primera parte de la Suma Teológica, poco se ha agregado a la teoría clásica del alma, en términos de correcciones o adiciones. Mucho se ha dicho, sin embargo, en incontables “notas a pie”.

La psicología clásica y la psicología experimental desarrollada a partir del siglo XIX difieren de manera específica: sus objetos de estudio material y formal son del todo diversos. Sin embargo, es falsa la idea según la cual, la teoría clásica del alma se reduce al estudio de una entidad misteriosa (metafísica en el peor de los sentidos).

En la teoría clásica del alma se parte del supuesto de que al ser se le conoce por sus operaciones (*operari sequitur esse*) y por ende, hay que ir de los actos a las operaciones y de las operaciones a las potencias. La vida tiene expresiones perfectamente analizables y cada potencia puede ser fundamentada con base en los actos propios de los seres vivos.

La cuestión de la Suma a partir de la cual desarrollaré el hilo de la argumentación es la 77 y en especial el artículo 4 cuya pregunta guía es: “En las potencias del alma, ¿hay o no orden?” Obviaré las objeciones y las respuestas a las objeciones para proceder a la solución: “Como quiera que el alma es una y las potencias muchas, y de lo uno a lo múltiple se pasa con un cierto orden, es necesario que entre las potencias del alma haya orden.

“Entre ellas hay un triple orden. Dos, provenientes de la dependencia de una potencia de la otra. El tercero, del orden de los objetos. La dependencia de una potencia con respecto a otra puede ser doble: 1) Una, según el orden de la naturaleza, ya que las cosas perfectas, por naturaleza son anteriores a las imperfectas. 2) Otra, según el orden de generación y de tiempo, puesto que se pasa de lo imperfecto a lo perfecto.

“Así, pues, según el primer orden de potencias, las potencias intelectivas son anteriores

a las sensitivas; por eso, las rigen y dirigen. Igualmente, y según este mismo orden, las potencias sensitivas son anteriores a las potencias del alma nutritiva. Todo lo contrario ocurre según el segundo orden. Porque en el proceso de la generación las potencias del alma nutritiva preceden a las del alma sensitiva, ya que aquéllas preparan al cuerpo para las acciones de éstas. Lo mismo hay que decir de las potencias sensitivas con respecto a las intelectivas. Según el tercer tipo de orden, algunas potencias guardan relación entre sí, como la vista, el oído y el olfato. Pues por naturaleza el primero es la vista, por ser común tanto a los cuerpos superiores como a los inferiores. El sonido es perceptible en el aire, y por naturaleza es anterior a la combinación de elementos de la que se deduce el olor”.

Este importante artículo nos da la base antropológica de la teoría humanista de la alimentación, la educación y la salud. Recapitulemos las tesis principales para extraer de ellas consecuencias en términos de desarrollo humano. En primer lugar, según el orden de la naturaleza, lo perfecto es anterior a lo imperfecto, ya que la causa no puede ser inferior al efecto. De ahí que en las personas humanas, la vida intelectual guíe a la vida sensitiva y cada sentido esté inteligenciado. Por ello Xavier Zubiri hablaba de inteligencia sentiente y no de sensibilidad inteligente.

En segundo lugar, según el orden de la generación y del tiempo, lo imperfecto es anterior a lo perfecto. Tal es el caso de los niños, en los que la inteligencia se va desarrollando gradualmente o de los bebés en los que el sentido de la vista se va perfeccionando durante los primeros meses de vida.

En tercer lugar existen potencias (facultades) que tienen una relación de orden. El Aquinate pone como ejemplo la vista y el oído. Otro ejemplo es el olfato y el gusto: ambos sentidos se ordenan en función de la mayor o menor inmaterialidad con que captan su objeto propio, así y como el objeto del olfato es más inmaterial que el del tacto, ya que en este último es necesario



## *La manifestación clara de que en México se padece un serio problema de salud pública es la obesidad, problema cuyo origen puede ser la desnutrición (paradójicamente) o los desequilibrios en la dieta. Por ello, una crisis alimentaria puede ser la raíz de una crisis civilizatoria y cultural de grandes proporciones.*

el contacto directo con el objeto concreto y no sólo con su olor, el olfato es anterior al tacto.

Estas tesis tienen implicaciones fundamentales para el desarrollo del ser humano. La base del sistema de necesidades de la persona humana se constituye por las exigencias irrenunciables de comer y beber.<sup>1</sup> Englobaremos ambas exigencias bajo la etiqueta “nutrición”, ya que estas necesidades están ordenadas a la potencia nutritiva del alma.

### Aplicaciones

La nutrición es la base que sustenta las otras potencias vegetativas, a las que podemos llamar potencias primarias o básicas: el crecimiento y la generación. De ahí que la nutrición sea la base del desarrollo de todo ser vivo. Estas ideas tan elementales nos dan la base para nuestra argumentación. La comida y la bebida le proporcionan a la persona las sustancias necesarias para que su organismo pueda funcionar adecuadamente, cuando estas sustancias son las adecuadas y en cantidades requeridas se suele hablar de alimentación balanceada o de buena alimentación, en el caso contrario hablamos de subalimentación o desnutrición.

La desnutrición consiste en que el organismo carece de las sustancias que requiere para su buen funcionamiento, estas sustancias pueden reducirse a sus componentes básicos y entonces hablamos de vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos. La primera consecuencia de la desnutrición temprana se hace

visible en un problema de tamaño: el potencial genético de la persona no encuentra un referente adecuado para que alcance la estatura que por “vocación natural” debería tener.

Siguiendo con el orden de las potencias, la desnutrición puede afectar también la potencia generativa, hasta el extremo de producir impotencia. En el punto medio, si bien la potencia generativa está ordenada a la conservación de la especie, y por eso impera en todo ser vivo, puede afectar a los hijos, los cuales pueden heredar ciertas enfermedades o taras producidas por la desnutrición de sus padres, así como presentar problemas de peso y de talla.

Pasemos ahora a las potencias que definen al ser vivo capaz de sentir, desear y desplazarse de lugar. La base del desarrollo del ser humano es la adquisición de competencias psicomotrices básicas. El extremo de daño se daría en la incapacidad para coordinar movimientos e incluso en la parálisis. La pereza “corporal” y la dificultad para realizar ejercicios y realizar tareas complejas también pueden tener como causas la desnutrición. El apetito sensitivo puede sufrir mermas que se manifiestan como apatía, indiferencia, merma en la capacidad de respuesta automática (instintiva) y deseos difusos.

En los sentidos también se pueden perder capacidades: falta de imaginación, pérdida de memoria y desde luego merma de la creatividad, afectaciones a la capacidad visual y auditiva. En lo que respecta al olfato, el gusto y el tacto, al ser sentidos inferiores, los daños no son tan visibles ni evidentes. Pero muchos problemas visuales y auditivos tienen causas que no son atribuibles a

<sup>1</sup> Por cuestiones de temática y espacio, dejamos de lado las otras dos exigencias irrenunciables: dormir y protegerse de la intemperie. Aquí se abordan cuestiones tan importantes como la intimidad y el lugar donde se ha de habitar (vivienda) y la ropa que ha de usarse (indumentaria).

la herencia. La pérdida de sensibilidad también puede ser causa de apatía, depresión e incluso de tendencias paranoides.

Sin duda alguna, los mayores daños que puede producir la desnutrición se dan en el sistema nervioso central, con lo que los principales órganos corporales mediante los cuales operan las potencias intelectual y volitiva quedan dañados, mermándose la capacidad (si así puede decirse) de que el alma pueda comunicarse e imperar adecuadamente al cuerpo.

La desnutrición temprana afecta el adecuado funcionamiento del cerebro, provocando problemas de atención y aprendizaje. En casos de desnutrición crónica puede producir males que se externalizan en enfermedades como neurosis, estrés, angustia, ansiedad, baja autoestima, problemas de motivación, delirios de persecución, paranoia, esquizofrenia, etcétera.

Algunos problemas que atienden los psicólogos tienen en su base una deficiencia nutricional, y desafortunadamente son de difícil atención si sólo se atienden los aspectos exteriores o sea, las manifestaciones visibles. Muchos desórdenes afectivos son en la base desviaciones de la voluntad por una inadecuada percepción del bien propio de la persona humana o por la incapacidad para valorar las diferentes alternativas de acción con objetividad y ya no se diga, con el discernimiento que requiere toda persona prudente.

#### Ideas “contemporáneas”

La desnutrición es un enemigo en ocasiones invisible que se disfraza de muchas formas, pero tiene signos y síntomas claros que pueden llegar a malinterpretarse y confundirse con otros padecimientos. La forma como la desnutrición afecta a otros aspectos de la vida humana puede analizarse a partir de la teoría de la motivación humana de Abraham Maslow.

En el esquema de Maslow, las necesidades de comida y bebida están en la base de la pirámide de la jerarquía de necesidades y forman

parte de las llamadas necesidades fisiológicas. La tesis central de Maslow es que no se pueden satisfacer necesidades de índole superior si no se han satisfecho antes las necesidades básicas. Así, el hambre consuetudinaria vuelve insegura la existencia humana e impide dar el paso hacia las necesidades sociales de amar y ser amado y hacia la estima y la autoestima.

Muchas patologías sociales tienen, como en el caso de las patologías individuales, su origen en la desnutrición temprana o cotidiana y en el hambre consuetudinaria. La adecuada y equilibrada alimentación es quizá también un factor importante en el desarrollo de la conciencia moral. El hecho de que, a decir de Kohlberg, una buena parte de la humanidad considere justo lo que dice la autoridad (estadio preconventional) o lo que conviene a un grupo determinado (estadio convencional), tal vez tenga su origen en la desnutrición. Desde luego que esta es una hipótesis aventurada, pero ¿no acaso parece interesante sugerir que el desarrollo de una conciencia moral universalista, que abraza imperativos éticos que se pueden aplicar a toda la humanidad por igual, exige una vida equilibrada y bien nutrida?

#### Alimentación, educación y salud

Tal vez hemos ido muy allá en la cuestión de la desnutrición temprana y cotidiana y en el hambre consuetudinaria. Sin embargo, las consecuencias que estas ideas tienen para la política pública son importantes. Las ideas vertidas anteriormente sugieren que hay que invertir en alimentación y educación, para no tener que gastar (tanto) en salud.

Una alimentación adecuada y balanceada, junto con una formación integral que atienda todos los aspectos del desarrollo humano y que enfatice la necesidad de un régimen dietético y gimnástico adecuado, están en la base de una vida mejor y más digna. Los latinos desarrollaron profusamente estas ideas, analizadas por Foucault en su Historia de la sexualidad.

Las investigaciones del “último” Foucault se ordenaban al análisis de la constitución ética de los sujetos, a lo que los latinos llamaron la cura

sui (el cuidado de uno mismo). Este cuidado es un componente esencial si consideramos que el cuerpo es por esencia corruptible y que, llegados a un umbral de edad, comienza un proceso de degeneración progresiva.

Podríamos sugerir que a mayor inversión en políticas de alimentación adecuadas y en formación en el régimen del cuidado de sí mismo, menor presión sobre los sistemas de salud, los cuales se enfrentan a una demanda potencialmente infinita con una disponibilidad de recursos siempre limitada.

La manifestación clara de que en México se padece un serio problema de salud pública cuya base es la mala alimentación es la obesidad, problema cuyo origen puede ser la desnutrición (paradójicamente) o los desequilibrios en la dieta. Por ello, una crisis alimentaria puede ser la raíz de una crisis civilizatoria y cultural de grandes proporciones.

Hacia el final de estas reflexiones sugeriría que un pueblo civilizado se conoce por su régimen alimenticio y por su cultura culinaria. Ahí donde encontramos prácticas y una política alimentaria cuya base es la promoción de una dieta completa, balanceada y equilibrada, seguramente encontraremos también a un pueblo crítico e ilustrado, porque primero es el alimento y luego el pensamiento. Como filósofo no me cabe la menor duda de que la filosofía (como los vicios) no sólo es hija del ocio (productivo), sino también de la buena alimentación.

#### Yo, hambre y agresión

La distinción entre desnutrición temprana, desnutrición cotidiana y hambre consuetudinaria es importante y se ha introducido aquí para provocar discusiones posteriores. ¿A cuál de ellas podemos atribuir la agresividad y la violencia o la pasividad y la sumisión?

¿Acaso la desnutrición temprana produce un estado de letargo permanente si va acompañada de hambre consuetudinaria o será que al contrario, el hambre consuetudinaria es una de las causas principales de la violencia que se vive

en barrios marginales y de la violencia reprimida que es fuente de resentimientos y odios entre “clases” y personas?

¿Qué estará en el origen de las diferentes formas de pasividad? ¿Acaso alguna de estas tres distinciones podrá ser causa principal o concurrente de conductas pasivo agresivas, pasivo apáticas o pasivo abúlicas? Por otro lado ¿qué estará en el origen de la agresividad en sus diversas formas?

Por último, la desnutrición cotidiana parece tener dos causas evidentes: la falta de nutrientes adecuados y desequilibrios en el régimen alimenticio. ¿Será esta forma de desnutrición causa de enfermedades que hasta ahora los psicólogos y psiquiatras atribuyen a desórdenes afectivos?

En la base de muchas conductas del ser humano encontramos uno de los instintos básicos: el miedo, que en nuestro caso es más que un miedo animal que lleva a huir del peligro. El “miedo humano” se combina con la historicidad propia de la especie y muy en especial con el temor al futuro.

Quizá uno de los miedos más profundos y arraigados y por ello relegados al inconsciente sea el miedo a padecer hambre. Sin embargo, muchas personas se habitúan al hambre, porque superando cierto umbral de sufrimiento, vivir con hambre puede convertirse en algo habitual. Esta hambre consuetudinaria limita el horizonte de desarrollo de las personas, les hace perder la capacidad de proyectar un futuro y de aspirar a que sus sueños se realicen.

Mientras siga habiendo muchos que en este mundo turbulento e injusto padezcan hambre, mientras pocos tengan mucho y muchos tengan poco, no habrá tranquilidad ni paz. Justo es que pueda comer y beber aquel que tenga hambre y sed, y no sólo el que puede comprar el alimento o el agua. Desafortunadamente, el hecho de padecer hambre consuetudinaria hace que la vida diaria, para muchos, sea una pesadilla y una de las causas del desencanto de vivir en el momento presente. 