

20/05/2015

Yo te aviso

TXT EZEQUIEL ARRIETA IMG SOFÍA ROJAS

¿Es bueno tomar leche? ¿Por qué somos el único mamífero que mamifera de grande?

Qué garrón cuando no se dan las circunstancias para que dos personas se agarren de la mano y empiecen a caminar juntas. A veces pasa que alguno no está en el momento adecuado para comenzar una relación. Otras, la disposición geográfica de las partes es la variable que condiciona. Sea la razón que sea, es una catástrofe. Como cuando se te antoja un chocolate en medio de la gula y estás en la montaña. La novela entre los lácteos y nosotros fue totalmente diferente. Los astros se alinearon y sus energías fluyeron por el cosmos para que nuestra relación prospere. **Pura casualidad, digamos**.

Después de pasar varios miles de años cagándonos de frío, a fines del *Holoceno* y del último período glacial (hace unos 13.000 años), el clima se empezó a poner más piola, todo requete templadito. **Las chicas andaban en protobikinis y los varones en taparrabo**. Bueno, no sé si tan así, pero se tornó algo húmedo y caluroso, dando origen a los primeros pacientes con síndrome de huevo de ciclista. Empezaron a crecer bocha de vegetales y, como teníamos tanto tiempo al pedo, los intentamos domesticar. No en el sentido de ponerle una correa al trigo y decirle Flafy, sino de recolectar semillas y tratar de cultivarlas cerca del rancho. **Los primeros biotecnólogos se las ingeniaron bastante bien para transformar yuyos en cosas comestibles**, y si le sumamos el arado, tenemos la *Revolución Agrícola*.

La invención de la agricultura fue un hito re sarpado en la historia del hombre, yo la pondría en el top 3 de lo que nos hace humanos, junto al arte y la ciencia/tecnología. Desarrollarla nos permitió alejarnos de ese hábito de perseguir la comida para asentarnos en poblaciones estables, al mismo tiempo que empezamos a controlar la disponibilidad de morfi, ya que la producíamos nosotros a *gusto y piacere*. Domesticamos a los animales que teníamos a mano y aprendimos no sólo a usar su carne, sino todo lo que podíamos sacarle. **Producir una banda de comida generaba excedentes** que se acumulaban como pelusa en pupo, los cuales fermentaron espontáneamente (por accidente, quizás) y dieron origen a deleites culinarios como la birra para la pizza, el queso para la Fondue, el pan para los *sanguchitos* y hasta el vino para la Pritty.

No sabemos muy bien cuándo empezamos a bombearle la leche a los animales, pero lo que sí sabemos es que **consumir lácteos no debe haber sido una actividad muy practicada en las viejas épocas**. Si el mundo fuera justo, en lugar de catalogar como condición patológica a la *intolerancia a la lactosa*, deberíamos hacerlo con su opuesto, la *tolerancia a la lactosa*, porque la realidad es que **son más las personas que hacen una sinfonía con su tubo digestivo después de tomarse un Nesquik que las que no.**

La lactosa es el azúcar principal de la leche (y los demás lácteos). Como la sacarosa, pero con 'lac' en vez de 'saca'. Para poder aprovecharla, el organismo debe romper

la molécula en sus dos componentes, la glucosa y la galactosa, mediante la enzima lactasa que se encuentra en el intestino delgado. **Todos los seres humanos producimos lactasa** mientras le saboteamos las gomas a nuestras madres. **Después de ese período, la fábrica Lactasa S.A. cierra sus puertas para siempre**, generando la condición de intolerancia a la lactosa, lo que nos dice que no es una enfermedad; asumiendo que tener una avalancha intestinal después de cortar un café se considera una enfermedad.

Y aquí volvemos a nuestra novela. **Hace unos 7500 años se dieron las condiciones para que los humanos y los lácteos comenzaran a caminar de la mano**. En algún lugar del centro de Europa ocurrió una mutación natural en el ADN humano que generó lo que se conoce como *gen de la persistencia de la lactasa*, que permitió que la lactasa se siguiera produciendo aún después de la lactancia. La expansión de este gen indica que seguramente la mutación trajo beneficios para las poblaciones afectadas, dados por el hermoso valor nutricional que tiene este alimento. Sin embargo, lo más interesante es que **las poblaciones que vivían en zonas con poco sol se vieron favorecidas por el aluvión de calcio y vitamina D** que pudieron incorporar a sus dietas (todo esto, sin tener que preocuparse del ruido que podían generar debajo de las sábanas). No es necesario ser Darwin para entender que la selección natural hizo lo suyo con aquella gente súper saludable de las latitudes del norte. **El gen de la persistencia de la lactasa es quizás la mutación más reciente con mayor expansión geográfica,** porque de Europa saltó a América y África; aunque parece que la mutación también se dio en forma independiente en el continente de los humanos trípode. Esto explica por qué la gran mayoría de los mortales que habitamos estos pagos podemos consumir lácteos en silencio, mientras que en Asia el asunto de la lactosa es una cosa algo ruidosa: con más del 90% de la población del sudeste asiático intolerante a la lactosa, sólo hace falta media Cindor para poner a un chino en la Luna.

Pero en este **amor que surgió de las casualidades azarosas inducidas por la evolución y la cultura**, no todo es color de rosa. Consumimos una guasada de lácteos. El consumo de leche se duplicó en las últimas 4 décadas, **pasando de 470 millones de toneladas en 1981 a 780 millones de toneladas en el 2013**, cosa

que no está tan piola porque hoy la leche se produce principalmente en feedlots o sistemas ganaderos mixtos, y su huella ecológica es enorme ya que requiere grandes cantidades de insumos externos, como forraje, agua y energía (además de que las cosas que les hacen a las vacas ahí, no son muy copadas que digamos). Algunos estudios demostraron que el elevado consumo de lácteos está relacionado con algunos tipos de cánceres, como el de ovario y próstata, a lo que se le suma un alto contenido de grasas saturadas y hormonas que **aún no sabemos muy bien cómo nos afectan.**

Quizás en algún momento la biotecnología nos dé una alternativa sintética para que el amor entre los humanos y la leche tenga más suerte que esos dos que no pudieron seguir juntos su camino, para que dejemos de romperle un poquito las bolas (o las tetas) a las vacas, disminuyamos la huella ecológica de su producción y cambiemos la canción 'Señora vaca' a 'Señora Probeta'.

Referencias

– Calcium and Milk: What's Best for Your Bones and Health? The Nutrition Source, Harvar d School of Public Health.

Sumate en
eglc.ar/bancar