

DIETA A LA FRANCESA

¿Y SI EL NUEVO MODELO DE LA GASTRONOMÍA FRANCESA PUDIERA LUCHAR CONTRA LA OBESIDAD EN MÉXICO?

Por Marjorie Lenhardt

PARA los franceses, comer es un verdadero momento de convivencia, un placer en sí mismo; para algunos es incluso equivalente al placer carnal. Por ello, hablar de dietas con un francés, en el sentido más estricto de la palabra equivale a echarle a perder su buen humor súbitamente, ya que sus próximos días de ayuno serán insípidos y prácticamente le retirarán las ganas de vivir.

Entonces, ¿cómo ha logrado el gobierno francés convencer a la gente de controlar su dieta, sin deprimir a todo el país en nombre de la lucha contra la obesidad y el sobrepeso, y al mismo tiempo preservar sus tradiciones culinarias? Gracias a la promoción de una alimentación sana y variada, en la cual el apego a la gastronomía y la tradición no es contrario a la salud. Extensas campañas de información promueven mensajes como: “Comer cinco frutas y verduras al día”, “Caminar 30 minutos al día”, “No coma ni demasiado dulce ni demasiado salado”...

Grandes chefs como Thierry Marx, Anne-Sophie Pic, Christophe Michalak o Cyril Lignac no dudaron en aprovechar esta nueva tendencia de la cocina sana que atrae cada vez a más franceses. Los programas de televisión sobre la alimentación sana patrocinados por los mejores chefs se han vuelto tan presentes en el cotidiano de los franceses que últimamente han visto una disminución importante de sus audiencias, a pesar de una gran popularidad en sus inicios. Pero si el éxito de la gastronomía saludable es evidente hoy en día, la idea, sin embargo, no es tan reciente.

El primero en aventurarse en la creación de recetas dietéticas fue Michel Gué-



Monticello / iStock

La buena alimentación y nutrición no tienen por qué estar peleadas con la comida mexicana.

rard, fundador, en la década de 1970, de la nueva cocina. Él estaba convencido de que no era necesario escoger entre el gusto de comer y la delgadez, que la gastronomía es compatible con una dieta equilibrada, y publicó un libro revolucionario de rece-

tas, *Delgadez esencial, la gran cocina de la salud*. Su recetario incluye más de 140 recetas dietéticas inéditas, cada una más tentadora que la pasada. Completamente dedicado a su causa, llegó incluso a crear la primera escuela de alimentos saluda-

bles en el mundo. ¿El arte culinario haría su revolución calórica? ¿Se opondría a la dieta, rompiendo la supremacía de la grasa y el azúcar?

Esta corriente, que algunos consideran en el mejor de los casos como una fantasía y, en el peor, como una ofensa iconoclasta de la gastronomía, se ha convertido en una tendencia que tiende a establecerse de forma permanente. Esta cocina ofrece una tentadora esperanza para los gastrónomos obligados a la medida debido a problemas de sobrepeso, diabetes o colesterol. Cuenta con un corazón para los que lo tienen frágil y sedu-



ce a todos los que están preocupados por su cintura o simplemente su salud. Finalmente cuenta con el apoyo de los médicos y científicos.

¿Y si este modelo se exportara a México, un país donde la obesidad está alcanzando niveles marca? ¿Y si, finalmente, la solución para el 70 por ciento de los mexicanos que están en sobrepeso

fuera simplemente focalizarse en la cocina mexicana tradicional y abandonar, al menos diariamente, la comida chatarra? La idea no es tan absurda y el gobierno mexicano está abierto a explorar esta posibilidad. De hecho, el pasado abril, en el marco de la visita del presidente francés, François Hollande, se inauguró el primer foro franco-mexicano sobre la mejora de las prácticas en la lucha contra la obesidad, que se llevó a cabo en la Unidad de Congresos del Centro Médico Nacional Siglo XXI del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

“Francia tiene una gran experiencia en este campo que podemos aprovechar. Estamos dando un paso importante con este foro para que podamos compartir nuestro punto de vista sobre la obesidad, que representa una amenaza para nuestro sistema de salud. Otras enfermedades están asociadas con ella y sabemos que una persona con sobrepeso gasta 25 por ciento más en atención médica que una persona sana, de acuerdo con cifras de la OCDE”, dijo Mercedes Juan López, secretaria de Salud, en la inauguración del foro con su homóloga francesa, Marisol Touraine.

Esta pandemia, que afecta a más de 400 millones de personas en el mundo, representa uno de los principales problemas de salud pública en los dos países, aunque no se ven afectados en la misma proporción. En México, la obesidad afecta al 38 por ciento de la población contra el 15 por ciento en Francia.

Este foro es uno de los primeros proyectos de la cooperación franco-mexicana en el campo de la salud iniciado por el Consejo Estratégico Franco-Mexicano (cuya creación fue decidida en 2012 por ambos mandatarios para desarrollar la cooperación en diversos sectores).

Cerca de 2500 personas asistieron al intercambio de experiencias entre los profesores franceses y mexicanos, quienes intercambiaron además casos de éxito y abordaron temas de prevención y tratamiento de la obesidad.

“Un primer paso de la cooperación de investigadores franceses y mexicanos sería implementar e impulsar la plataforma del programa Nutrinet-Salud”, dijo André Parodi, presidente de

la Academia Nacional de Medicina de Francia.

El objetivo de este programa –que fue planeado por primera vez en 2001 en Francia– fue estudiar las relaciones entre los aportes en nutrimentos, alimentos, comportamientos alimentarios y la actividad física, con la mortalidad global y específica de cáncer o enfermedades cardiovasculares, la obesidad y el sobrepeso, la diabetes tipo II, la hipertensión arterial, el síndrome metabólico y la calidad de vida.

El director de Prestaciones Médicas del IMSS, el Dr. Javier Dávila, subrayó entonces la importancia de tener objetivos cifrados: “Los resultados que no pueden ser medibles y que no tienen impactos en salud, pueden quedar flotando en el ánimo de convertirse en buenos deseos o en referencias académicas muy importantes. Por ello es necesario aplicarlos en la operación para que la población obtenga los beneficios para los cuales trabajamos en el Seguro Social”.

Las medidas aplicadas en Francia comenzaron en las escuelas con la eliminación de las máquinas de bebidas y bocadillos dulces, y con la supervisión de los menús en los comedores. Ahora ayudan a los consumidores a traducir las recomendaciones nutricionales en su vida cotidiana a través de un portal educativo (Mangerbouger.fr), que presenta menús para cada día de la semana, por ejemplo.

Estas medidas podrían ser aplicadas en México, que quiere mejorar la conciencia pública sobre la importancia de una buena nutrición, como indica Pablo Kuri Morales, subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud: “Sabemos que las campañas no pueden resolver todo. Por ello también queremos eliminar los productos congelados, el consumo de bebidas azucaradas e introducir las frutas, verduras y agua limpia en todas las escuelas. Sabemos que no será fácil, pero no queremos una generación de mexicanos con vidas más cortas que sus padres”. **N**



Marjorie Lenhardt es periodista francesa. Tiene diplomados en periodismo, ciencias políticas y psicología por la Universidad de Estrasburgo. Twitter: @MLen8