

# Sobre Pedro y Marta, la alimentación, las zonas de colores y los teleco



*Pedro tiene treinta y dos años. Tiene estudios superiores y ha vivido en distintos países del mundo. A principio de la segunda década del siglo XXI participó de forma activa en diversos movimientos ciudadanos para la mejora del sistema. Es un defensor del medio ambiente, el consumo sostenible, defiende la economía del bien común y mantiene unas fuertes convicciones contra el consumismo de la sociedad desarrollada contemporánea. Colabora activamente con la comunidad de su barrio y mantiene un huerto ecológico en la terraza de su edificio. Parte de lo que Pedro come cada día es de su propio huerto. El resto, lo compra en los comercios próximos a su casa.*

*Marta tiene treinta y cinco años. Estudió arquitectura y un MBA internacional. Tras recorrer distintos países encontró una posición de alta responsabilidad en un estudio nacional, en Madrid. Conduce un BMW Mini Cooper y está a la última en el prêt-à-porter de lujo. Colabora regularmente con una ONG de la parroquia de su urbanización. Le encantan los complementos de diseñadores de renombre para casa, la comida de vanguardia y los restaurantes chic a los que acude con su grupo de amigos. Compra habitualmente en El Rincón del Gourmet de El Corte Inglés.*

Al leer la breve descripción sobre Pedro y Marta muy probablemente la heurística de nuestro cerebro (1) haya construido una imagen estereotipada sobre ellos, metiendo a cada uno en categorías diferentes de personas -de entre todas las categorías que cada uno de nosotros tenga fijadas en su cerebro-. Probablemente, y de forma casi automática, hayamos pensado que aunque ambos tienen bastantes cosas en común, sus estilos frente a cierto tipo de consumo son distintos. Y aunque con **estilos de consumo** diferentes, nos hemos dado cuenta que ambos tienen una necesidad común: **alimentarse**.

Aunque tal vez en el mundo desarrollado no seamos conscientes de ello, la **alimentación** -nutrirse- probablemente sea el acto personal más importante que los individuos realizan cada día. Pedro y Marta, a pesar de sus diferencias -prejuzgadas- de comportamiento frente a la vida en general y al consumo en particular, tienen que comer cada día para poder seguir manteniéndose con vida (parece una obviedad, pero hay obviedades que por evidentes no dejan de ser importantes).

La nutrición es una de las múltiples necesidades que une a los humanos con el resto de seres vivos. Los humanos deben nutrirse de forma regular, al igual que debían nutrirse las primeras **células eucariotas** que poblaron el planeta Tierra

hace **cuatro mil millones de años**; organismos complejos y organismos simples con unas mismas necesidades básicas.

Teniendo en cuenta la amplitud de la variación de los parámetros físicos en el Universo (temperatura, presión, componentes químicos del ambiente...) o incluso en el planeta Tierra, podemos decir que la **vida** se da entre **márgenes muy estrechos**. No es de extrañar que algunos científicos consideren la vida como “una equivocación” o “un capricho del azar” (2).

No debemos olvidar que en la base más profunda somos **química**, química fundamental. Nuestras **neuronas** recurren a las moléculas de **sodio y potasio** para poder generar los pequeños impulsos eléctricos que serán transmitidos a lo largo de sus axones -funcionamiento al que pusimos por nombre bomba de sodio potasio-. En la **glucosa** comienza la generación de la energía básica del cuerpo conocida como ATP... Todo son reacciones químicas, hasta el más profundo de nuestros pensamientos está precedido por una reacción química.

A pesar del trabajo que el **sistema homeostático** desempeña para mantener los parámetros biológicos del ser vivo dentro de unos márgenes lo más compatibles con la vida posibles, es indudable la necesidad de que el propio ser vivo (el individuo complejo o la célula) haga de forma activa lo que esté a su alcance para proveer a su organismo de los alimentos necesarios para mantener el equilibrio compatible con la vida. Pequeñas variaciones en las concentraciones de potasio en la sangre de un humano, por ejemplo, pueden llegar a provocar la muerte (y esto lo conocemos muy bien los **corredores de ultrafondo**, que habitualmente podemos estar corriendo decenas de horas sin parar y que hemos visto a tantos compañeros caer en carrera por algún desajuste en sus niveles básicos de oligoelementos).

Aparte de otras condiciones como guarecerse del frío o calor excesivo, la protección física o respirar un aire sano, podríamos considerar por tanto la alimentación como el acto más **importante** para el **mantenimiento de la vida**. Y aunque su importancia pueda parecer obvia, si miramos a nuestro alrededor -sociedad occidentalizada de la segunda década del siglo XXI- parecería que los individuos no le otorgan la atención que merece en proporción a la importancia que desempeña para la vida.

Por mucho cariño que Marta y Pedro pudiesen tener a sus objetos cotidianos -cada cual a su manera-, si nos entretuviésemos en experimentar con ellos montando un **reality show** o a través de un experimento científico académico, probablemente veríamos cómo al cabo de unos días podrían vivir sin su **Iphone** o su **Android**, podrían vivir sin su **Mini Cooper** y sin la bicicleta restaurada del abuelo, pero lo cierto es que ni Marta ni Pedro podrían sobrevivir sin comer de forma regular o sin tomar los nutrientes necesarios para mantener el cuerpo con vida.

La alimentación -nutrición- es un hecho extremadamente importante en los seres vivos. Junto al ejercicio, es la pieza clave para poder desarrollar una vida sana y equilibrada tanto física como anímicamente.

Es cierto que la evolución, con su ímpetu incesante y su afán exacerbado por el mantenimiento de la vida a través de la propia **supervivencia** y del traspaso del **material genético** a la siguiente generación, nos ha otorgado comodines -homeostasis y otros mecanismos- que nos permiten ser laxos en nuestro comportamiento con la comida -podemos tener unos kilitos de más, podemos pasarnos la vida sin salir a caminar, podemos no beber agua de forma regular, podemos tomar alcohol sin graves síntomas aparentes...-, pero no deberíamos abusar de estos comodines si aspiramos a llevar una vida sana y equilibrada.

Todos los sistemas, incluidos los animales y entre ellos los seres humanos, somos capaces de funcionar dentro de unos rangos internos y externos determinados, tenemos regiones de funcionamiento.

Si tomamos un **ordenador**, un **equipo de música**, un **coche**, una **empresa** (u organización en general) o una **persona**, podríamos considerar que sus diseñadores -o la evolución- los dimensionaron para que funcionasen de **forma óptima** en una **región intermedia**. Si tuviésemos un reloj indicador (tipo manómetro), marcaríamos esta zona con el **color verde**. Es cierto que cuando diseñas un sistema -también lo sé por experiencia, ya que he diseñado bastantes como ingeniero de telecomunicación-, esperas que de forma puntual pueda sobrepasar esa **zona verde** de funcionamiento; piensas que ocasionalmente va a llegar a una **zona naranja** y muy puntualmente, alguna vez en la vida, llegará a la **zona roja**.

Un coche muy probablemente responda bien en ocasiones puntuales al pedirle máxima potencia. Podemos elevarlo -en el caso de motores diesel- a cinco o seis mil vueltas de forma puntual sin mayor problema. ¿Pero qué puede ocurrir si siempre o muy habitualmente lo llevamos forzado a esas revoluciones?, estaríamos sometiendo al sistema de forma regular, a unas condiciones de funcionamiento excepcionales. Si habitualmente hacemos operar cualquier sistema en la **zona naranja**, o más grave, en la **zona roja**, lo estamos sometiendo a unas condiciones de estrés regulares para las que no fue diseñado. La vida de ese sistema -sea una moto, un ordenador, un teléfono móvil, una empresa, una sierra o un cuerpo humano- se verá acortada por una simple cuestión de diseño.

Tenemos la fortuna de que en el caso de los humanos, **la naturaleza** ha realizado un trabajo de ingeniería tal que nos permite vivir en la **zona naranja** de forma habitual,

aunque con una calidad de vida inferior y una mayor probabilidad de coger enfermedades que si viviésemos en la **zona verde**. También nos permite llegar a la **zona roja** de los excesos y el desequilibrio alguna vez a lo largo de nuestra vida sin morir por ello. La evolución, que se sacó todas las carreras de ingeniería, nos ha convertido en sistemas de alta disponibilidad y alto rendimiento, ¡podemos salir vivos algunas veces de zonas rojas!

Tenemos suerte de no haber sido diseñados por un ingeniero de telecomunicación. Ellos -o nosotros- directamente no contemplan las zonas rojas ☐ . No hay más que recordar el último **concierto** al que fuimos al Palacio de los Deportes y nos quedamos **sin red** en nuestro teléfono móvil -sí, teníamos cobertura pero el hecho es que no podíamos ni llamar ni mandar fotos por el Whatsapp-, o la última noche de **fin de año** -la zona roja de las redes de telefonía-, cuando fuimos a llamar a nuestro tío en Argentina o a nuestra vecina de la manzana de al lado y la red estaba muerta. Hay sistemas que si llegan a la **zona roja, mueren**.

No debemos olvidar que somos sistemas al fin y al cabo y estamos sometidos a sus leyes fundamentales: si sometes a un sistema de forma habitual a sus regiones naranja o roja, su **probabilidad de vida** disminuirá y su **probabilidad de fallo** aumentará.

Y aquí el mensaje final...Si piensas en la calidad de vida de tu sistema y por lo tanto, de tus subsistemas y sistemas con los que te relacionas, vive en la zona verde, y como dirían nuestros amigos de **5 al día**: aliméntate bien, duerme unas 8 horas, haz regularmente ejercicio, bebe bastante agua y sobre todo, vive el momento y sonríe.

Espero que este artículo introductorio te aporte algo de valor.

Los próximos los prometo con más envidia ☐ .

Felices días festivos.

Besas y besos,

Angel Abril Ruiz ([@aabrilru en twitter](#))

Researcher ID: [P-1190-2014](#)

---

¡Si te gustan mis reflexiones sígueme!:

Facebook: <https://www.facebook.com/paginadeangelabril/>

Twitter: <https://twitter.com/aabrilru>

Youtube:

[https://www.youtube.com/user/aabrilru?sub\\_confirmation=1](https://www.youtube.com/user/aabrilru?sub_confirmation=1)

Suscríbete al aviso por email: [¡Quiero que me llegue un email cuando haya un nuevo artículo!](#)

---

PDTA: en un próximo artículo compartiremos unas reflexiones sobre los motivos fundamentales que encontramos bajo este comportamiento tan irracional: no hacer lo que sabemos que para nuestra salud sería lo mejor. Hablaremos de la Psicología Evolucionista.

(1) Me refiero al «**Sistema 1**», llamado así por Daniel Kahneman y Amos Tversky, citado en múltiples ocasiones en “Pensar rápido, pensar despacio”, Daniel Kahneman, Debolsillo, Barcelona, 2013.

(2) Ken Nealson (escuchado en un programa de «Redes para la Ciencia» de Eduard Punset) y Steven Pinker (no encuentro en este momento el documento concreto, pero creo recordar haberlo leído en diversos artículos académicos sobre Psicología Evolucionista donde le citan).

