

El derecho de Nutrirse

Judith Jiménez López

Voces a favor y en contra... Tendencias, críticas, estudios, estilos, formas, modos, gustos, ideas... Somos muchos, somos cuerpos funcionando de forma similar, pero no igual. Mentes y almas capaces de añorar lo más profundo, lo más puro... ¿lo más SANO?

Hablemos de nutrición sin resistencias, tomando en cuenta un punto simple: La necesidad. Un punto innegable. Se necesita comer y no sólo eso, se necesita que aquello que se coma haga funcionar la maquina (cuerpo) por el mayor tiempo posible y en condiciones adecuadas. Así sin más, sin adornos.

Porque tejer un mapa complicado ha hecho que el mundo crea que nutrirse es un lujo, es costoso, es VIP y privilegio de pocos. Se requiere que las mentes que sueñan con cubrir esa necesidad (cadena productiva) lo hagan desde la ética, desde el corazón que no es capaz de ofrecer nada menos de lo que se ofrecería a él mismo. De ahí se puede partir y encontrar respuestas múltiples, variadas, infinitas... a todas aquellas alegorías a las que hemos dado en llamar nutrición y todas las ramas que ahora son apellidos, sobrenombres y apodosos de lo mismo.

Nutrirse es un derecho y - si observamos bien - nos daremos cuenta de que está en nuestras manos. No nos ha sido arrebatado del todo, sólo no veníamos con manual incluido, eso lleva tiempo. Así que urge comenzar a hablar de nutrición como de algo que ha venido a ser una segunda lengua en un mundo donde aún hay hambre; donde se desperdicia un alto porcentaje de comida en los supermercados, en los restaurantes y en los comercios, a los que últimamente hemos venido a llamar *justos* o *empresas socialmente responsables*.

¿Hasta dónde llega esa responsabilidad cuando no se nos inculca el gusto por cuidarnos, por escucharnos, por sanarnos... cuando todo lo que se vende es “placer momentáneo” por encima de ganancia a largo plazo?

Habremos avanzado un poco cuando la nutrición sea un derecho como los otros que se tienen porque se nace con ellos, sin necesidad de un decálogo que lo defienda y de firmas que lo avalen. ¿O acaso necesitamos un permiso especial para aprovechar al máximo lo que comemos?

Sólo se requiere de un impulso, de la necesidad de sobrevivir que es el generador para aferrarnos a esta aventura... y cuando logra transmitirlo, es llamado impulso para el bien común. Que no sólo genera cambios en una sociedad, sino en cada individuo que la forma. Despertar el impulso es recordar que vive en cada ser humano, es esa capacidad para identificarnos con otros, sentir compasión, asombro, empatía, placer cuando otros están bien, son felices, abundantes, sanos. Cuando observamos que las necesidades de otros y las nuestras están cubiertas hay paz.

Imaginemos por un instante que recibimos la gasolina (combustible para el cuerpo) perfecta, la nutrición óptima. Esto nos deja la tranquilidad de “hacer” entonces lo que nos toca, poner a disposición nuestros talentos en el grupo al que pertenecemos. ¿No es eso lo que una sociedad sana quiere? Cada instante tenemos la oportunidad de elegir si queremos seguir rodeados de necesidades falsas creadas para el consumo, de ideas compradas, de felicidades a medias que no hacen sino generar angustia y miedo o apostar por el autocuidado real, donde cada aspecto es tocado, observado, aceptado y vivido.

¿En qué dirección irás hoy?