

# Prólogo

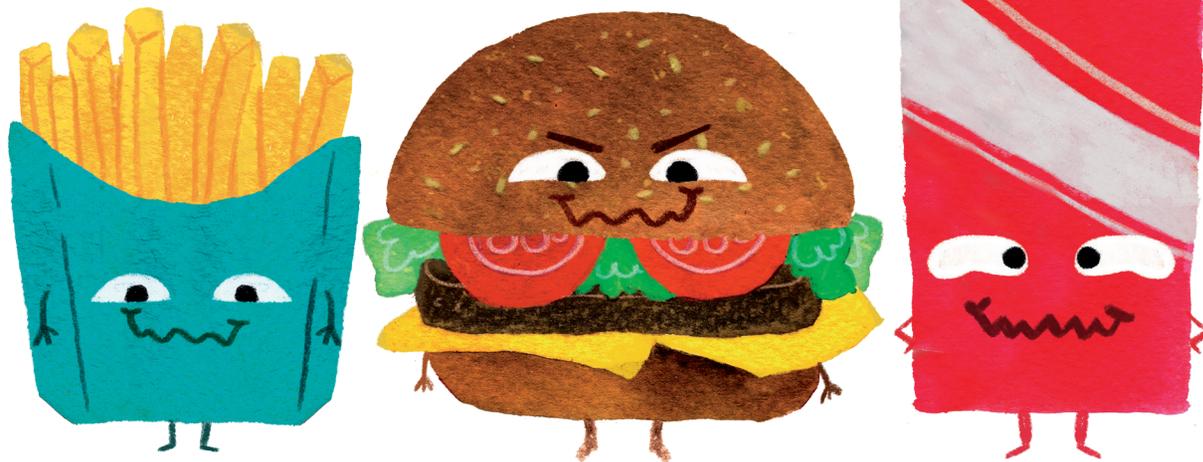
de Julio Basulto

«Señores pasajeros, en nuestro servicio de cafetería a bordo les ofrecemos Kit Kat, chocolate caliente, refrescos, galletas, *brownies*, patatas chips, cruasanes, caramelos Haribo, M&M's... ». He dejado inacabada la oración porque no logré apuntar todos los «alimentos» (sí, entre comillas) que ofrecía dicho servicio de cafetería a bordo. Supongo que también ofrecieron café, o eso quiero creer. La frase sonó en los altavoces del avión en el que acababa de leer *¡Ñam!*, es decir, este magnífico libro de Diana Oliver que tengo el gran honor de prologar. Frase que ilustra cómo nos envuelve, como el agua rodea a un pez en el mar, un ambiente obesogénico. Ambiente que, como su nombre indica, aumenta las posibilidades de generar obesidad y, por ende, enfermedades crónicas. Basta abrir un poco los ojos (y destapar nuestras orejas) para entender que dicho ambiente no es la excepción, sino la norma.

Es posible que alguien se esté preguntando qué hace una periodista escribiendo sobre alimentación. Yo respondería con otra pregunta: ¿por qué ha tardado tanto una periodista tan brillante como Diana Oliver en escribir este tan recomendable libro de alimentación infantil? Hace muchísima falta



que más personas fiables como ella hablen con rigor de lo que comemos y de lo que no conviene que comamos. Y no solo porque nuestra dieta se está kitkatizando, macdonalizando y cocacolizando a marchas forzadas, sino, sobre todo, porque nuestra calidad y esperanza de vida empeorarán en breve en gran medida a causa de lo (mal) que comemos.



¿No me creen? Según el último informe del European Heart Network<sup>1</sup>, la primera causa de muerte en Europa son las enfermedades cardiovasculares, y la principal causa de tales enfermedades son factores dietéticos modificables. Sumemos que vamos a presenciar

en breve, si nadie detiene la actual epidemia de obesidad infantil que asola el planeta, que nuestros hijos vivirán menos años que nosotros. Será la primera vez en la historia moderna en que los hijos tienen una esperanza de vida inferior a la de sus padres<sup>2</sup>. Y

es que la medicina actual puede prevenir (a escala poblacional, se entiende), la muerte prematura en adultos que desarrollan obesidad a los 45 años, diabetes a los 55 y una enfermedad cardíaca a los 65. Sin embargo, la medicina no va a evolucionar tanto y tan rápido como para poder hacer frente a tales patologías cuando nuestros niños las sufran. Niños cuyo peso corporal es más elevado que en ninguna otra época de la historia<sup>3</sup>.

Y si alguien cree que España está libre de esta epidemia, debe saber que España es uno de los principales líderes europeos en obesidad infantil<sup>4</sup>. Algo que no solo afectará a su salud física, también a su autoestima. Porque los niños con exceso de peso suelen sufrir, desgraciadamente, más discriminación y acoso, lo que a su vez aumenta las posibilidades de engordar y también de padecer enfermedades crónicas<sup>5</sup>.

Sea como sea, estamos ante una crisis que debe atacarse por múltiples frentes, como explica el abogado Francisco José Ojuelos en un libro que nos encanta tanto a Diana como a mí: *El derecho de la nutrición*<sup>6</sup>. Uno de tales frentes es, sin duda, disponer de herramientas que nos permitan mejorar nuestra alimentación, como es el caso de *¡Ñam!*, el libro que tienen en sus manos.

Termino este breve prólogo citando otro libro que nos apasiona a Diana Oliver y a mí (¿y a quién no?): *La historia interminable*, de Michael Ende. En esta fantástica novela, Bastián tiene que encontrar un nombre a la emperatriz infantil para que pueda enfrentarse a la Nada. La Nada es un agujero oscuro e inmaterial que consume el reino de Fantasía. Conforme la Nada avanza, empeora el estado de salud de la emperatriz, que corre peligro de muerte. Algo así sucede hoy por hoy: conforme avanza el *marketing* de productos malsanos dirigidos a niños (productos carentes de nutrientes esenciales, algo así como «un agujero oscuro e inmaterial»), empeora la salud infantil. En una entrevista realizada a Michael Ende por Jean-Luis de Rambures, Ende dijo lo siguiente: «No ataco a individuos, sino a un sistema (llámeme, si quiere, capitalista) que está a punto (nos daremos cuenta dentro de 10 o 15 años) de hacernos caer en el abismo»<sup>7</sup>. Ya nos hemos dado cuenta.



Por fortuna, Diana Oliver es como Bastián, así que ha encontrado un nombre que ayudará a salvar a nuestra sociedad de una Nada igual de devastadora que la que aparece en *La historia interminable*: la mala alimentación. Ese nombre es ¡Ñam!

Enhorabuena y muchísimas gracias, Diana.

**Julio Basulto**

**www.juliobasulto.com**



1. European Health Network. « European Cardiovascular Disease Statistics 2017. Disponible en: <http://www.ehnheart.org/cvd-statistics/cvd-statistics-2017.html> [Consulta: 16/7/2019].
2. Basulto, J., «¿Por qué no hay ancianos en la película WALL • E?», 7/7/2019. Disponible en: <https://juliobasulto.com/no-ancianos-la-pelicula-wall%E2%80%A2e/> [Consulta: 16/7/2019].
3. Ludwig, D. S., «Lifespan Weighed Down by Diet». JAMA. 2016 Jun 7;315(21):2269-70. Disponible en: <https://doi.org/10.1001/jama.2016.3829> [Consulta: 16/7/2019].
4. Spinelli, A.; Buoncristiano, M.; Kovacs, V. A.; Yngve, A.; Spiroski, I.; Obreja, G., et al., «Prevalence of Severe Obesity among Primary School Children in 21 European Countries». *Obes Facts*. 2019;12(2):244-258. Disponible en: <https://doi.org/10.1159/000500436> [Consulta: 16/7/2019].
5. «Five Things to Know About Bullying and Weight Bias», *ConscienHealth*. 3/7/2019. . Disponible en: <https://conscienhealth.org/2019/07/five-things-to-know-about-bullying-and-weight-bias/> [Consulta: 16/7/2019].
6. Ojuelos, F. J., *El derecho de la nutrición*. Madrid: Amarante; 2018.
7. De Rambures, J. L., «Michael Ende, la realidad de la fantasía». *El País*, 22/4/1985. Disponible en: [https://elpais.com/diario/1984/04/22/cultura/451432804\\_850215.html](https://elpais.com/diario/1984/04/22/cultura/451432804_850215.html) [Consulta: 16/7/2019].