

BIBLIOTECA COMENTADA DEL HOMBRE DE NEGOCIOS

¡HAMBRE...! ¿REMEDIOS...?

Con el título "Geopolitique de la fam", ha llegado a nuestras manos un libro de Josué de Castro que vamos a comentar. (Les éditions ouvrières. Economie et Humanisme. Paris.)

EL mayor azote que rasga las espaldas del mundo es el hambre. Además de enorme, es origen de guerras y motor de revoluciones. Esto es un mal.

Pero, además, el hambre es un azote creado y mantenido por el mismo hombre. Esto es un delito. ¿No se puede luchar contra él? Primero hay que conocerlo.

I

Las dos terceras partes de la Humanidad están de hambre. Espantosa perspectiva. De dos mil quinientos millones de hombres que hoy pueblan el mundo, unos mil quinientos millones de hombres están sin suficiente alimentación. No se espante el lector, ni crea que las cifras son exageradas, ni cierre el libro, pensando que nada hay que hacer con estos datos. Siga adelante, que se convencerá.

El 71,8 de la superficie del mundo lo cubren los mares, y sólo el 28,2 la tierra. Ciento cincuenta millones de

kilómetros cuadrados pueden asegurar la alimentación del hombre, y mucho más si se saben explotar los riquísimos tesoros del fondo del mar.

De ciento cincuenta millones de kilómetros cuadrados de tierra, excluidas las zonas desérticas, montañosas y de bosque, mucho menos de la mitad (unos cuarenta millones de kilómetros cuadrados, según Holmer Schanz) son para la agricultura. Según eso, tocan aproximadamente casi a dos hectáreas por individuo. Lo cual basta, sobre todo si hubiera un cultivo más racional, y a condición, naturalmente, de que por ansias *de dinero* no hubiera tantas plantaciones de flores, de café y de otros artículos más secundarios para la vida humana.

* * *

Vamos a discutir sobre estos puntos. En líneas generales, para probar lo que hemos dicho basta con establecer las calorías que cada individuo debe recuperar con la comida y sueño cada día. Se calculan como necesarias 3.000 calorías por término medio en una buena alimentación. Es cierto que no en todos los climas y regiones se requiere la misma calorificación del cuerpo, que en los países fríos es más necesaria una mayor creación de calorías que en los cálidos: pero también lo es que, a pesar de todo, el tipo medio de 3.000 calorías es el requerido para recuperar las pérdidas del hombre que trabaja.

Ahora bien: los cálculos de la F. A. O. dan como máximo en la actualidad, con los medios existentes, la posibilidad de alimentar con 2.250 calorías a cada individuo. Muchos, aun en la mayoría de las naciones europeas, bajan mucho de esa cifra.

Se puede ir por otro camino. Tómese nota de la cantidad de alimentos ingeridos en diversas familias y véase qué calorías desarrollan. La conclusión es la misma: el régimen dietético de la mayor parte del mundo está muy por debajo de las 3.000 calorías. Está de hambre.

II

Cuando se dice "estar de hambre", no quiere significarse la proximidad a la inanición, ni a la sensación aguda de quien lleva mucho tiempo sin comer. Porque aun sin esto hay hambre. El hábito de una mediana o mala alimentación produce un letargo de las facultades humanas, que hace olvidar poco o mucho la realidad de lo que en el fondo hay: hambre. Es éste un fenómeno curioso y bastante universal, sobre todo cuando el alimento es uniforme—regiones chinas mal alimentadas con arroz, países centroamericanos subalimentados con maíz—. Con frecuencia, la inexistencia de algunas vitaminas pide al hombre que va a repetir por enésima vez su *pobre e igual comida* un excitante para poderla tomar: aguardiente, chicha, lo que sea.

Estar de hambre significa no alimentarse lo suficiente, o porque no se llegan a obtener las 3.000 calorías diarias; o porque la escasa variedad de alimentos no contiene los elementos nutritivos que debe tener la comida: proteínas, grasas, vitaminas, metales y metaloides; o por ambas cosas a la vez. Antes se creía que los hidratos de carbono, las grasas y los albuminoides eran los elementos esenciales de la materia viva; hoy aparecen multitud de elementos necesarios en sus diversas funciones para la vida.

III

Alimentos vivos

El hombre necesita alimentos vivos. Las plantas son, hoy por hoy, los únicos laboratorios que resuelven el problema de convertir las materias inorgánicas en orgánicas aptas para la nutrición humana. De los vegetales depende el hombre, o directamente, alimentándose de ellos, o indirectamente, comiendo carne y peces, que de vegetales viven.

Las *proteínas* forman la principal materia de alimentación humana. Donde más abundan es en la carne animal, en la leche y en los huevos; menos en los vegetales. El valor

proteínico y calorífero de los alimentos está ya perfectamente determinado. Un gramo de pan de trigo da 2,4 calorías; uno de mantequilla, 7,6; uno de azúcar, 4; uno de patatas, 0,7.

Los efectos principales de las proteínas en la alimentación aparecen en el crecimiento humano. Las razas de pesos plumas se deben a veces a la poca alimentación proteínica de siglos, mientras que los pueblos más alimentados a base de carne, leche y huevos (anglosajones y americanos del norte) vencen en general en talla y peso. La falta de proteínas trae el *edema del hambre*; la excesiva retención del agua y el engruesamiento fofo de piernas y vientre.

* * *

Las grasas son igualmente necesarias al hombre para su robustez. Organismo que no puede en el trabajo quemar las grasas procedentes de una alimentación apropiada, sufre en su resistencia. Raquíticos y flacos, débiles e irresistibles carecen de materias grasas, que sin exceso deben existir en todo el organismo.

Las *vitaminas* son imprescindibles en la alimentación humana. La avitaminosis, enfermedad bien conocida durante la guerra última española, ha demostrado a las claras su origen y su influencia.

La ciencia ya no requiere solamente vitaminas en globo, sino que las distingue por sus funciones: la vitamina A, que aparece sobre todo en los aceites de hígado y en las grasas animales, es tan necesaria que sin ella surge la muerte y una generación fácilmente propensa a la ceguera, cuando no ciega. El beri-beri, el escorbuto y otras enfermedades proceden de ahí. La vitamina D es la gran defensora del hombre contra el raquitismo; la que más facilita el metabolismo del calcio y del fósforo, la que protege del bocio y del enanismo.

* * *

El cuadro continúa. La ciencia, lo mismo en la alimentación humana que en la animal, va definiendo como nece-

sarias cantidades pequeñas de metales y metaloides diversos, que han de ingerirse por la alimentación. No es solamente el calcio, tan necesario para los huesos, y cuya falta trae en seguida la osteomalaxia, sino son otros muchos metales. Las gallinas, cuando hallan su alimentación falta de cal para poner el huevo, pican las paredes del gallinero para suplir su insuficiencia. De medio gramo a un gramo de calcio pide a diario el organismo humano, como pide también fósforo, sodio, hierro, potasio, manganeso y otros elementos. La sangre pobre en hemoglobina denuncia la falta de hierro; el bocio, la del yodo; la debilitación rápida, a veces la excesiva pérdida de sodio en la abundancia de sudor.

En el cuadro pueden recargarse cuanto se quiera estas ligerísimas pinceladas. Basta para ello leer dos preciosos discursos de los doctores Albareda y Marañón (*Los oligoelementos en geología y biología*), y nos convencemos de las actividades del manganeso, del cinc y del cobalto, de su fuerza catalítica, de su influencia en hormonas y de los daños de sus deficiencias.

Mirando a través de siglos en generaciones, piénsese en tantos hombres mal comidos, y se da en la clave de las enfermedades producidas por la subalimentación secular: raquitismo, bocio, osteomalaxia, anemias, ceguera, falta de crecimiento y aun diferencia de razas. Hasta la indolencia nativa de quienes viven en climas tórridos tiene su explicación parcial, pero importante, en la esencia misma de la nutrición.

* * *

¡Horrible *blasfemia*: las dos terceras partes del mundo están mal alimentadas, pudiendo y debiendo estarlo bien!

Ni nos fijemos solamente en los males corporales. También influye en el alma la subalimentación. Por ella se pierde la alegría de la vida, se desconoce el bienestar y el valor de una salud perfecta, se explica la mortalidad infantil, por herencia de padres y abuelos, que nunca supieron lo que era alimentarse con suficiencia. Cosa curiosa: el instinto sexual, que de ordinario en los procesos agudos de hambre se apa-

ga, quizá por reacción ante excitaciones más vivas, o por el imperfecto desarrollo de las hormonas, en los procesos de una continuada subalimentación se excita en gran manera.

IV

¿Caben remedios contra todo ese conjunto de males de subalimentación? El maltusianismo, dirá alguno: a restringir el mundo, que va subiendo como marea que no sabemos dónde acabará. En cambio, la tierra no crece.

Mal remedio. Dejemos las teorías maltusianas, que ya fracasaron ruidosamente en el mundo económico a raíz de su aparición; y observemos un punto interesante a la misma cuestión genética. La ciencia descubre con multitud de experimentos la influencia de la comida en la generación, pero en modo al parecer raro: a mejor alimentación, sobre todo de proteínas, el coeficiente de natalidad es menor; y por el contrario, a menor alimentación proteínica corresponde un tipo más alto de natalidad. Para no alargar la materia basta copiar una tabla que trae Josué de Castro (página 93):

PAISES	Coefficiente de Natalidad	Consumo cotidiano de proteínas animales (en gramos)
Formosa	45,6	4,7
Malasia	39,7	7,5
India	33,0	8,7
Japón	27,0	9,7
Yugoslavia... ..	25,9	11,2
Grecia	23,5	15,2
Italia	23,4	15,2
Bulgaria	22,2	16,8
Alemania	20,0	37,3
Irlanda... ..	19,1	46,7
Dinamarca	18,3	56,1
Australia	18,0	59,9
Estados Unidos	17,9	61,4
Suecia	15,0	62,6

Los remedios están en otra parte: en el mejor aprovechamiento de las tierras y de los mares, y en la evitación de la monotonía alimenticia acarreada en parte por la misma civilización.

Hace apenas un mes, el médico francés Alain Bombard ha cruzado el Atlántico solo, a bordo de *L'Hérétique*, una lancha de cuatro metros, y ha llegado después de sesenta días de navegación, saltando por el Atlántico, de Europa a las Barbadas. Pretendió probar su tesis—y la probó—, de que el hombre puede vivir bien sin dificultad alguna alimentándose solamente de peces vivos y de planctum, y bebiendo el líquido exprimido de la misma pesca atrapada. El experimento está hecho. Y prueba más que la tenacidad del joven médico francés de veintiocho años, el enorme ambiente explotable y la enormísima riqueza de toda clase de productos, de proteínas y de vitaminas existentes en el fondo del mar y en los núcleos de planctum. Ahí hay un abismo de riqueza sin fondo.

Pero el remedio es la tierra: el mejoramiento de cultivos, el aprovechamiento técnico de los abonos; la evitación de erosiones; el hacer rendir a los climas fríos por medio de lo que se llama *primaverismo*, el poner en tren de estudio los recursos de la naturaleza. Sólo un diez o un veinte por ciento de la tierra aproximadamente está trabajada por la agricultura; pero surgen los métodos y experiencias de Lisenko en regiones polares para aprovechar la brevísima primavera de tierras frías extrayendo cereales y tubérculos para alimentar a centenares de miles de personas; se agranda el campo de avance de la química, de los abonos. Y aún queda muchísima tierra... Y muchísimo más mar.

Ahí hay que buscar el auténtico remedio del hambre.

Y en una mejor *repartición de bienes*, se entiende.

A veces la misma estúpida civilización que debía arreglar los daños se mete a estorbar. El ansia de las ciudades para tragarse los pueblos, la acumulación de gente sobre Buenos Aires y sobre Caracas, quedando libres los feraces campos de Argentina y Venezuela. A cambio del petróleo recogido hay que importar de América del Norte tal can-

tividad de productos agrícolas que pierden lo ganado con el petróleo. La república del ganado, está racionada en carne y en leche.

La civilización que todo lo uniforma, hasta la comida, va haciendo también desaparecer de la vida práctica multitud de plantas que servían de alimento magnífico a los indígenas de Africa y de Asia, tiende a una simplificación que puede alterar las cantidades vitamínicas y minerales necesarias y convenientes para una buena alimentación.

* * *

¡Hombres, pueblos, naciones! ¡No se puede comenzar a dar alimento insuficientemente energético a tantos millones de seres humanos!

¡Política de abundancia! Es la mejor que puede desarrollar una nación. Política de agricultura, de vida llena del campo, de gran rendimiento en cuerpos vigorosos y sanos, en vida larga y próspera, en baja de enfermedades, en rostros alegres con la dicha del vivir.

J. L. GRIFFITH.