

CUADERNO DE NOTAS



TU DIETA PUEDE SALVAR EL PLANETA

Aitor Sánchez

Paidós, Barcelona, 2021

279 págs.

La consideración de fondo que da impulso a este libro del dietista nutricionista y también divulgador científico Aitor Sánchez es que nuestros patrones de consumo alimentario tienen un impacto importante sobre la salud del planeta, y consecuentemente sobre las personas. En ese sentido, el mensaje de fondo que se desprende es que los retos de salud y sostenibilidad son los mismos, porque la alimentación saludable debe ser también una alimentación sostenible (según el concepto “One Health”).

El texto se organiza en siete capítulos. En el primero, el autor denuncia la situación de deterioro en la que se encuentra el planeta, mostrando cómo este aspecto se retroalimenta con la dimensión alimentaria, ya que un sistema alimentario tan insostenible como el actual acelera las dinámicas del cambio climático, la pérdida de biodiversidad, el agotamiento del suelo, etc. Los capítulos que siguen analizan las

razones por las cuales la alimentación es un acto tan importante y determinante, siendo una dimensión del consumo necesaria para las personas, abordando así el impacto específico de ciertos alimentos o elecciones dietéticas. Así, en el libro asumen particular relevancia diversos temas, tales como la producción animal, la problemática alrededor de la carne, la sobrepesca, los monocultivos de soja, el aceite de palma y el azúcar, así como los alimentos ultraprocesados, las nuevas elecciones dietéticas flexivegetarianas, el veganismo o el papel de la alimentación a la hora de prevenir nuevas pandemias. Una vez hecho este repaso de la dimensión productiva, el autor proyecta su visión crítica también sobre las esferas de la distribución y la comercialización, llegando a tocar temas como el desperdicio alimentario (un fallo del sistema alimentario “asumido” por razones de productividad), el envasado de alimentos y el problema asociado de los envases o, por último, los pormenores sobre qué hay detrás de la polémica social acerca de los alimentos ecológicos y los productos alimentarios transgénicos.

Además, cada capítulo de este libro se enriquece con cajas que sirven para profundizar en ciertos aspectos relevantes que se están tratando en cada momento, así como con claves de lecturas finales que resumen y destacan los mensajes más importantes de cada capítulo. Estas características hacen de la lectura del libro un ejercicio ameno, y guían a las personas lectoras hacia una mayor comprensión de sus contenidos. Todo esto, de alguna manera, tiene como objetivo suscitar una reflexión crítica que cuestione nuestros actos de consumo y sus impactos sobre el medio ambiente y la salud, y que pro-

mueva la necesidad de una transición hacia un modelo alimentario más sano, sostenible y respetuoso con el entorno. Para impulsarlo, en el libro se plantean estrategias concretas de cambio que ponen el énfasis en la esfera individual, y que incitan a romper la autojustificación y el conformismo en todos aquellos actos que nos pueden generar disonancia a la hora de la búsqueda de soluciones alternativas. En ese sentido, el autor dedica explícitamente sus reflexiones finales a huir de «soluciones categóricas y fórmulas mágicas que salvarán el planeta» y opta por un «acercamiento en el que no hubiera un “hacerlo bien” frente a un “hacerlo mal”, para que así todos los cambios que se pudieran emprender fuesen graduales en un camino de autocrítica y automejora». Las preguntas que cierran el libro concretan esa visión: ¿Realmente qué cambios realizamos en nuestro día a día para que ese deterioro no ocurra?, ¿qué efecto va a tener un pequeño cambio mío en un problema tan grande? Que yo contamine un poco más que el resto tampoco supondrá un gran cambio en el planeta, ¿no? A través de estas preguntas el autor quiere apoyar ese cambio, que considera fundamental y determinante, en los propios hábitos, entendiéndolo como el comienzo de un largo recorrido hacia la transformación, y huyendo, desde una supuesta visión pragmática, del “todo o nada”, y apostando por prácticas de consumo diferentes que mejorarán nuestra conciencia y reducirán el impacto de nuestro paso por el planeta. Sin fórmulas mágicas, sin soluciones únicas, sin buscar la perfección, el de Sánchez es un llamamiento a la acción.

En definitiva, un libro ciertamente didáctico y bien organizado a nivel temático el de Aitor Sánchez, que sirve para poner el foco de la atención en que una de las principales causas de la degradación ambien-

tal que vivimos está en lo que comemos, ya que el sistema alimentario es el responsable del 21 al 37% de todas las emisiones de gases de efecto invernadero del mundo, utiliza cerca del 70% del agua dulce y es una fuente importante de contaminación del agua además de ser los patrones alimentarios actuales la principal causa de morbilidad y mortalidad en el mundo. Cambiar, entonces, los patrones dietéticos actuales por dietas saludables y sostenibles es ciertamente un imperativo tanto para la salud humana como para la planetaria ya que «promueven todas las dimensiones de la salud y el bienestar de las personas, tienen baja presión e impacto ambiental, y sobre todo debe resultar accesibles, asequibles, seguras y equitativas, y culturalmente aceptables». En ese sentido, quizás la pregunta más complicada de responder sería: ¿Quiénes son los actores que de verdad tienen el poder para comenzar ese bucle que lo cambia todo, que lo convierte en un cambio que no sea cosmético y puntual, sino justo y sostenible para todas las personas?

FUHEM Ecosocial



LOS CINCO ELEMENTOS. UNA CARTILLA DE ALFABETIZACIÓN ECOLÓGICA

Yayo Herrero

Arcadia, Barcelona, 2021

140 págs.

La presente crisis ecosocial multidimensional, que ya presiona la realidad con el cambio climático, la crisis de la biodiversidad y la degradación y expolio de los sistemas naturales y sociales, requiere de un profundo cambio de las bases que sostienen nuestra civilización, cambios apremiantes en el marco temporal. Tales transformaciones requieren ganar consciencia por parte de la ciudadanía de la situación actual de la crisis, sus causas y sus implicaciones. Sin embargo, nos hallamos muy lejos de eso. En nuestras sociedades, las ideas y supuestos económicos, políticos, culturales y antropológicos nos encaminan en sentido opuesto: en lugar de alimentar una visión holística, relacional de los seres humanos y no humanos que pueblan el planeta, el sentido común se construye –especialmente desde la Modernidad– sobre un pensamiento que fracciona y encasilla el conocimiento, ocultando las relaciones entre seres vivos y factores diversos. Así, quedan eclipsadas las verda-

deras bases que sostienen la vida y la esencial dependencia de todo sistema social de los sistemas naturales que los soportan.

Entre las elites y en los países centrales se ha ido encumbrando una subjetividad que se percibe ajena a la naturaleza, a otros seres humanos e incluso a su propio cuerpo. Así, no sorprende constatar cuán alejados nos encontramos de la conciencia de ser naturaleza y parte de un sistema natural, con sus dependencias, límites, simbiosis, recuperaciones y muertes, un elemento que seguramente ha contribuido de forma fundamental al actual ecocidio. Como señala Arturo Escobar en su libro *Sentipensar con la tierra* (UAULA, 2014), «cada vez es más difícil ver nuestras conexiones con el mundo y vivirlas como reales» (p. 58). Sin embargo, en la era del Antropoceno –la del profundo impacto del ser humano sobre el planeta– resulta crucial recuperar visiones integrales que movilicen a la ciudadanía a tenor del desafío que tenemos delante.

La *cartilla de alfabetización ecológica* que nos propone Yayo Herrero viene a dar una respuesta (y una propuesta) a esta situación. El libro busca facilitar una reconexión con lo más básico de lo que somos parte y nos sustenta: los sistemas (socio)naturales. Herrero ofrece un remedio a la fragmentación presente con una mirada integradora que vuelve a tejer los jirones de la vida.

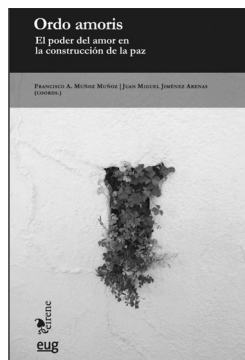
En un formato divulgativo, el libro hace un recorrido por el estado ecosocial del planeta y los principales impactos de un modelo civilizatorio que está en guerra contra la vida al menos desde la Modernidad, exponiendo las principales encrucijadas en las que se encuentra la civilización contemporánea. A partir de cinco elementos –agua, aire, tierra, fuego y vida,

que se corresponden con los cinco apartados del libro— la autora logra devolvernos a una realidad material más básica de los sistemas naturales y sus límites, y nos reconecta con la conciencia de los que somos. Lo hace con una prosa sencilla pero no exenta de matices poéticos y donde late una sabiduría profunda; así el texto supera el lenguaje exclusivamente racional y apela a las emociones como vía para movilizar conciencias.

El libro, editado por Arcadia, se nutre de una versión anterior de artículos que aparecieron en el medio digital *ctxt* y de textos más personales que se intercalan con ellos. A pesar de llevar el sencillo subtítulo de “cartilla”, este volumen es mucho más; si bien servirá a quienes que se inician en cuestiones ecológicas y ecosociales a adquirir una mirada amplia y profunda de los problemas de nuestra época, también aportará elementos de reflexión a todo lector o lectora que busque una mirada integral y la capacidad de establecer conexiones entre elementos diversos.

Además, Herrero no solo perfila un diagnóstico sino que también da pistas de cómo revertir esta situación: suficiencia, reparto, cuidados y principio de precaución son algunas de estas claves. Todos elementos constituyentes del *ethos* necesario para transitar por una nueva realidad más cercana a la vida, a los ecosistemas y a las personas. De paso, estas páginas animan a la movilización ciudadana para revertir en lo posible la deriva ecosocial.

FUHEM Ecosocial



ORDO AMORIS. EL PODER DEL AMOR EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ

Francisco A. Muñoz Muñoz y José Manuel Jiménez Arenas (coords.)

Editorial Universidad de Granada, Granada, 2020

252 págs.

Este libro es una invitación a reflexionar sobre cómo puede contribuir el amor a la construcción de la paz.

El concepto del amor ha sido abordado por múltiples disciplinas académicas y artísticas a lo largo de la historia de la humanidad y, por tanto, ha participado y se ha visto influido por los modelos epistemológicos y ontológicos predominantes en cada momento. Entre estos modelos destacan los que presentan un claro sesgo androcéntrico y que han servido para justificar las diferentes y múltiples expresiones del machismo. En nombre de un tipo determinado de amor se han marginado, prohibido y vejado otras formas de amor diferentes a las prescritas socio-culturalmente por el sistema patriarcal. Frente a estos modelos surgen otras formas de amor, tendentes a la disidencia, amores alternativos dispuestos a contri-

buir al desarrollo de las capacidades humanas.

El libro se estructura en tres partes: la primera de ellas, está dedicada a abordar el concepto que da título a la obra *Ordo Amoris*. La segunda nos conduce por la Historia y nos permite ejemplificar a través de textos de la literatura clásica y de la tradición judeocristiana qué es el amor y cómo se ha pervertido, en algunos casos, su significado y su práctica. La tercera es la celebración de la diversidad y el reconocimiento de otras formas de amor y de amar.

El texto se divide en siete capítulos: el primero de ellos, «Ordo amoris. El poder del amor para la construcción de la paz» de Francisco A. Muñoz Muñoz y José Manuel Jiménez Arenas, aborda el amor desde una perspectiva compleja: histórica, antropológica, filosófica y biológica. Desde la mirada de la investigación para la paz, en particular de la paz imperfecta, plantean que el amor ha sido y es una herramienta fundamental para la construcción de paz.

En el capítulo 2, Vicent Martínez Guzmán define una serie de indicadores que permiten un acercamiento al poder del amor y, para ello, se basa en la filosofía para hacer las paces, escogiendo como camino el estudio de los textos clásicos y de tradición judeocristiana, siempre con el concurso de las etimologías.

El capítulo 3, de Purificación Ubric Rabaneda está dedicado a las madres y padres del desierto y las enseñanzas que nos han llegado desde el cristianismo del siglo IV.

Manuel Hódar Maldonado hace un recorrido en el capítulo 4 por el concepto de

amor que maneja San Juan de la Cruz a partir de El Viejo y el Nuevo Testamento y del *Cantar de los Cantares*.

En la presente sociedad, existen desigualdades y tensiones entre los discursos del amor producidos por el poder tradicional y las vidas de las personas que tienen deseos y experiencias afectivos-sexuales que se consideran no normativas. Para abordar estos conflictos, el capítulo 5, de Andrea Francisco Amat, plantea investigar sobre los discursos mediáticos del amor y los modelos de atracción y relación desde las experiencias de lesbianas y bisexuales.

El capítulo 6, «Diversidad sexual: reflexiones y propuestas desde el 'orden' del amor y de la paz», de María Lidón Escrig Sos, trata la sexualidad como parte de la experiencia vital e íntima de los seres humanos, aunque existen sesgos, como el androcentrismo, que trata de convertir las diferencias en desigualdades y lo que se considera fuera de la norma en exclusión. «Capacidades para el amor. Un acercamiento desde diferentes perspectivas», de Gerardo Pérez Viramontes, cierra el libro transitando por cinco *topoi* para finalizar con un ejemplo vinculado con la cosmovisión maya.

El libro, que es una gran contribución a la idea del amor como concepto que ayuda a la construcción de la paz, está dedicado *in memoriam* a Francisco A. Muñoz Muñoz y Vicent Martínez Guzmán fallecidos antes de su publicación y que han dejado un gran legado a la Investigación para la Paz, desde la paz imperfecta y la filosofía para hacer las paces.

FUHEM Ecosocial