Asunto: Aportaciones para el informe sobre la violencia y el derecho a la alimentación

**La alimentación y su importancia para la prevención temprana de la violencia**

En el contexto de la profunda crisis civilizatoria en la que se encuentra la humanidad, sobresalen dos problemas que indudablemente determinarán su futuro: la preservación de la biodiversidad en el planeta y las condiciones en las que inicia la vida de los nuevos seres humanos. En estos dos temas cruciales, la alimentación juega un papel fundamental.

La invención de la agricultura posibilitó el desarrollo de las civilizaciones. Sin embargo, la agricultura también alentó la frenética lucha por concentrar la propiedad de la tierra y de​l agua​  ​convirtiendo ​sus productos en mercancías, propiciando el despojo de los medios de sustento a muchas poblaciones del mundo. La intensificación industrial de la producción agrícola ha acelerado la destrucción de ecosistemas y la pérdida de su biodiversidad, con el ánimo de producir una mayor cantidad, pero menos variada de alimentos. Los cuales, en el marco de una lógica de mercado se acaparan, transforman y mal​ ​distribuyen. El hecho de que la tercera parte de las emisiones de gases con efecto de invernadero es causada por la producción de alimentos; que casi la mitad de los plásticos que contaminan el mar provienen del embalaje de alimentos y bebidas y que casi la mitad de los alimentos que se producen se​ desperdicien​ son ​factores que contribuyen al incremento de la violencia.

La desigualdad alimentaria es la más grave y extendida de todas las desigualdades y por consecuencia, es uno de los mayores determinantes de la violencia. De este modo, la forma en la que​ los alimentos ​se producen, transportan, procesan, distribuyen y consumen  está estrechamente relaciona​da​​​ con los mayores problemas que enfrenta actualmente el planeta.

Al inicio de la vida: ¿reproducción o prevención de la violencia?

La violencia es cada vez más mul​timensional y multifuncional ​con profundos determinantes estructurales. Sin embargo, a otra escala, ésta se reproduce mediante los mismos mecanismos básicos que son inherentes al entramado biológico, emocional, social y medio ambiental en el que todos los seres humanos viven y se desarrollan.

La alimentación durante los primeros años de vida constituye un sistema alimentario del que depende, no sólo la salud y la nutrición, sino también  el desarrollo de la empatía, ese constructo epigenético, producto de la interacción de factores genéticos, ambientales y culturales que es fundamental para  modular la relación con otros seres humanos, con los animales y con el medio ambiente; elemento fundamental para la prevención de la violencia.

La crianza comprende un conjunto de capacidades, condiciones de salud mental y disposiciones cognitivas, emocionales, motivacionales y conductuales para satisfacer las necesidades del niño. Es un proceso diádico transaccional en el que participan todas las personas que fungen como cuidadores del bebé; y principalmente, de la madre. La calidad de esta interacción temprana, sensible y receptiva se asocia con el desarrollo saludable y determina la calidad del apego de los bebés.

El apego inmediato y el contacto piel con piel de la madre con  su bebé después del parto , así como el amamantamiento producen una impronta positiva para el desarrollo de la empatía y constituyen un eje importa​n​te para el inicio de un proceso de estímulos y recompensa que fortalecen el vínculo afectivo y cognitivo del bebé con las personas y el medio que le rodea. Para una persona recién nacida el hambre no es una sensación difusa que puede ser ignorada o suprimida temporalmente. Ésta constituye una sensación de incomodidad que escala rápidamente para convertirse en un verdadero dolor. Más temprano que tarde, alguien​ toma al ​bebé en los brazos, lo consuela y amamanta. Esto ocurre una y otra vez, con lo que se va desarrollando y reforzando la percepción de que alguien responde a sus necesidades, alivia su dolor y le produce una sensación de seguridad y de confianza, pilares fundamentales para el desarrollo de la empatía.

A pesar de que todas las formas de violencia tienen bases estructurales, la empatía constituye el único antídoto para enfrentarla. La empatía está subyacente en  todas las conductas de respeto, protección o preocupación por los demás y por el medio ambiente. En contraste, la violencia y la crueldad extremas sólo pueden entenderse como la degradación de la empatía.

La degradación de la empatía bloquea toda posibilidad de que el victimario  se identifique con sus víctimas para inf​r​ingirles el mayor sufrimiento sin miramiento alguno. Este proceso de cosificación es el denominador común de todas las expresiones de violencia extrema que intermitente estremecen a nuestra sociedad.  La erosión de la empatía, en diferente grado y magnitud es el ingrediente común de todas la​s ​formas de violencia social.

Sin embargo,  este proceso fundamental para el desarrollo de la empatía es su​s​ceptible de ser inhibido o mo​d​ificado. Uno de los factores que en la actualidad afectan negativamente el desarrollo adecuado de este proceso proviene  de los  est​í​mulos y presiones comerciales que inducen a la introducción temprana de productos ultra​ ​procesados con alto contenido de azúcares en edades tempranas de la vida, incluyendo la sustitución parcial o total de leche materna.

Los de los sabores dulces contenidos en las fórmulas lácteas comercializadas como sucedáneos de la leche materna, así los de otras bebidas o alimentos procesados con alto contenido de azúcares, además de menoscabar otros efectos positivos de la lactancia mate​r​na exclusiva,  constituyen un verdadero sabotaje para el desarrollo de la empatía. La administración de azúcares produce un efecto estimulante abrumador sobre las papilas gustativas y los receptores opiáceos endógenos en la membrana celular de células cerebrales. La intensidad momentánea que estos estímulos producen en los bebés y niños pequeños opaca los efectos positivos  placenteros de recompensa  que la oxitocina y la estimulación  visual, t​áctil y auditiva de la madre producen y que forman parte de un desarrollo emocional y cognitivo adecuado. La oxitocina, hormona secretada como resultado de  la interacción del bebé con su madre, es conocida como la hormona del amor debido al importante efecto que tiene para el desarrollo emocional y  de la empatía. Por sus efectos, la introducción temprana de azúcares industrializadas ocasiona un verdadero secuestro del paladar y de los ciclos de estímulo- recompensa que difícilmente puede ser contrarrestados por los importantes, pero más sutiles efectos de la oxitocina recibida por  interacción con la madre, ni por el desarrollo de las neuronas espejo.

La administración recurrente de azúcar agregada desplaza a otros estímulos como generadores de efectos gratificantes generando dependencia de manera progresiva y provocando cambios de conducta. Cuando la administración frecuente de azúcar ya ha comenzado a provocar un proceso adictivo, y por alguna razón se interrumpe o disminuye drásticamente el suministro de azúcar se producen sensaciones de intenso malestar que con frecuencia desencadenan comportamientos agresivos. Cuando éstos últimos son recurrentes, suelen provocar a su vez, actitudes violentas por parte de los cuidadores del bebé  o inducen la administración de más alimentos o bebidas azucaradas para contenerlas. Estas respuestas adictivas primarias dificultan las prácticas de crianza y con frecuencia, se concatena con otras circunstancias  sociales que allanan el camino para el desarrollo ​de ​hábitos de alimentación no saludables, adicciones y comportamientos violentos en etapas ulteriores de la vida. La conexión entre estas adicciones y la violencia en diferentes ámbitos constituye un ingrediente  frecuente en varias de las formas de violencia  que aquejan actualmente a nuestras sociedades.

La protección de la lactancia materna, así como de una alimentación saludable y sostenible  mediante la educación y  el control de las prácticas comerciales que incentiva formas de alimentación no saludables constituyen elementos importantes del derecho a la alimentación, al tiempo de que son fundamentales  para la prevención temprana de la violencia y para la reducción de las distorsiones en los sistemas alimentarios provocadas por  la demanda excesiva de productos no saludables con un elevado costo ambiental y social.

**Marcos Arana\_Cedeño**

**Centro de Capacitación en Ecología y Salud para Campesinos (CCESC) /IBFAN México**

**Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán**

**Chiapas, México.**

[**observatoriosalud@gmail.com**](mailto:observatoriosalud@gmail.com)

**+52 9671062196**