



El simio gourmet

Catching Fire.

How cooking made us human

Richard Wrangham

Londres: Profile Books, 2009

309 págs.

Un cambio climático: un clima más árido, un aumento de la extensión de las sabanas a costa de los bosques primarios en el este de África, una fuerte presión selectiva para adaptarse a los alimentos de ese nuevo entorno. Consecuencia: la adquisición del bipedalismo y, con él, la liberación de las manos. Un aumento en la calidad de la dieta permite una disminución del tamaño de los intestinos: el cerebro aumenta de tamaño y los objetos se pueden manipular mejor.

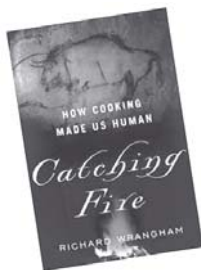
En el registro fósil, el mayor aumento relativo del tamaño del cerebro se produjo en la transición de *Homo habilis* a *Homo erectus*. La explicación más aceptada supone que *Homo erectus*, además de comportarse como un carroñero, desarrolló un incipiente comportamiento cazador-recolector. El aumento de la calidad de la dieta de *Homo erectus* frente a la de *Homo habilis* se asocia a un modesto incremento del consumo de carne y a la compartición de recursos debida a ese comportamiento.

Una tarde de otoño de 1997, Richard Wrangham, profesor de Antropología Biológica de la Universidad de Harvard, estaba haciendo un fuego en su casa. Wrangham fue estudiante de Jane Goodall en los primeros años setenta y es un especialista en el comportamiento de los primates. Frente al fuego, pensando en la dieta de los chimpancés, que tan bien conocía, cayó en la cuenta de que el cocinado habría hecho los frutos y tubérculos fibrosos y la carne dura de su dieta mucho más blandos y digeribles: podrían

ser consumidos y digeridos con mayor rapidez, con un menor consumo energético. Junto con un conjunto de colegas, Wrangham formuló en 1999 la hipótesis de que *Homo erectus* controló el fuego y cocinó los alimentos, y que ésta es la razón por la que aumentó el tamaño del su cerebro, disminuyó el tamaño de sus dientes y muelas, y se redujo su grado de dimorfismo sexual. Desde que elaboró esta hipótesis, Wrangham ha ido acumulando un conjunto cada vez mayor de evidencias que la soportan. *Catching Fire* es el libro en el que este investigador recoge toda esta información para hacerla accesible al público en general.

Wrangham y sus colaboradores han analizado la mejora de la calidad de la dieta asociada al proceso de cocinado. En el caso de los alimentos derivados de las plantas, la cocción ablanda la fibra alimentaria por solubilización parcial de hemicelulosas y pectinas de las paredes celulares. Además, en el caso de los alimentos que contienen almidón, éste se gelatiniza, con lo que puede ser digerido fácilmente. Por otro lado, la carne cocida es más tierna que la carne cruda debido a la transformación del colágeno del tejido conjuntivo en gelatina. El resultado final es que los alimentos pueden morderse y masticarse más fácilmente y también pueden digerirse mejor. La adopción de la cocina representó, sin duda, una mejora sustancial en la calidad de la dieta de nuestros ancestros.

Además, ha estudiado la huella biológica que esta tecnología ha dejado en nuestros organismos. En la actualidad, hay ciertas personas que optan voluntariamente por alimentarse únicamente de alimentos crudos. Sin embargo, sólo adoptan esta opción crudívora individuos con estilos de vida sedentarios que tienen acceso a alimentos de alta calidad durante todo el año y, aun así, muchos de ellos presentan problemas nutritivos. También ha constatado que no hay ninguna sociedad de cazadores-recolectores actual o histórica que no cocinara los alimentos. Esto pone de manifiesto que nuestros metabolismos están adaptados a la ingestión de alimentos cocinados.



Finalmente, se ha preguntado por el ritmo al que se tuvo que producir esa adaptación. Pensemos en el caso del consumo de leche. En un período de menos de 5000 años, y en al menos dos poblaciones distintas, aparecieron de forma independiente variantes genéticas que permitieron a sus poseedores digerir la leche en la edad adulta sin presentar problemas intestinales, y se extendieron a una parte importante de la población humana. Este ejemplo nos indica que, una vez que se desarrolló esta tecnología, nuestros ancestros tuvieron que adaptarse rápidamente a ella.

Wrangham propone, por tanto, que a lo largo de la historia evolutiva de nuestra especie no pudo haber un mayor aumento de la calidad de la dieta que el debido al cocinado de los alimentos; que la adopción de esa innovación tecnológica, tan relevante desde el punto de vista nutritivo, tuvo que manifestarse en el registro fósil; y, por eso, propone que el cocinado de los alimentos se dio en la transición de *Homo habilis* a *Homo erectus*. Hay investigadores que no están de acuerdo con esta hipótesis, debido a que consideran que nuestros antepasados dominaron el fuego hace sólo unos 250 000 años. Wrangham señala, sin embargo, que éste es un tema controvertido, dado que se han encontrado restos de fuego y de ocupación de homínidos mucho más antiguos: lo que sucede es que esos investigadores consideran que esa asociación es casual.

Los argumentos de Wrangham son consistentes, aunque su libro flojea en la parte final, en la que explora algunas de las consecuencias sociobiológicas que, en su opinión, tuvo la adopción de esta tecnología. El tiempo nos dirá si tiene razón al situar el origen de la cocina hace 1,9 millones de años. Pero, como consecuencia de su trabajo, ya no es posible pensar en el cocinado de los alimentos como un proceso irrelevante en nuestra historia evolutiva. Sí, sin duda, cocinar nos hizo humanos, en un sentido mucho más profundo que el imaginado por Claude Levi-Strauss o Faustino Cerdón.

Fernando Sapiña

INSTITUT DE CIÈNCIA DELS MATERIALS
PARC CIENTÍFIC DE LA UNIVERSITAT
DE VALÈNCIA