

# Cuerpo

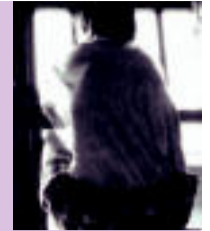
SEXUALIDAD - ALIMENTACIÓN - CONSUMO - CUERPO@DIAGONALPERIODICO.NET

## LEY CONTRA LA ABLACIÓN

El Congreso de los Diputados aprobó en junio una propuesta de ley que permite perseguir a quienes practiquen la ablación a niñas fuera del Estado español, para evitar que sean mutiladas cuando estén de viaje en el país de origen.

## MALA SALUD CARCELARIA

En las cárceles españolas hay más de 60.000 presos. Un 35% está infectado por el virus de la hepatitis C (VHC) y entre el 13 y 15% tiene el virus del SIDA (VIH) y, existiendo una alta prevalencia de enfermedades mentales, según datos oficiales.



ANÁLISIS // SUSTANCIAS QUE MEJORAN EL RENDIMIENTO INTELECTUAL Y FÍSICO

# Drogas psicoactivas y drogas inteligentes

¿Qué son las drogas inteligentes? Tras explicar el concepto más conocido de sustancias psicoactivas que modifican la conciencia, el autor se centra en las propiedades de las 'smart drugs'.

Juan Carlos Ruiz Franco\*

En 1989, año en que cayó el Muro de Berlín, Francis Fukuyama vaticinó el fin de las disputas ideológicas y el triunfo definitivo del liberalismo sobre los demás sistemas. Desde entonces la globalización se ha extendido y la idea de justicia social se ha ido disipando en un mundo en que el mercado reina por doquier e impone su voluntad. No sólo hemos tenido que despedirnos –esperemos que no para siempre– del logro de mejoras sociales significativas a escala mundial, sino que los mandatarios van restringiendo progresivamente nuestros derechos individuales, el tan cacareado caballo de batalla de los liberales.

Poco a poco, los gobiernos aumentan su control en multitud de sectores, el de elegir en lo que atañe a nuestro propio cuerpo entre ellos. Nos referimos a la libre opción de cada individuo a consumir lo que le venga en gana –alimentos, bebidas o drogas– por ser el único dueño de sí mismo. Como cita Antonio Escotado, "de la piel para dentro empieza mi exclusiva jurisdicción... Soy un estado soberano, y las lindes de mi piel me resultan mucho más sagradas que los confines políticos de cualquier país". La cuestión del derecho a tomar las sustancias psicoactivas que uno desee podía parecer un tanto frívola y burguesa hace unas décadas, pero no en estos tiempos en que muchos, persuadidos por la omnipotencia del capitalismo y la dificultad de los cambios sociales, se han replegado hacia posturas éticas, dejando para un mejor momento la lucha política.

Si nos atenemos al concepto clásico, todo lo que nos administramos y el cuerpo no es capaz de asimilar, de transformar en energía, tejidos o cualquier otro material orgánico, puede considerarse sustancia activa, fármaco o droga. Por si acaso algún lector se deja engañar por la manipulación lingüística que ha conferido a este término un significado tan negativo, ofrecemos la definición del Diccionario de la Real Academia de la Lengua: Droga: 1. f. Nombre genérico de ciertas sustancias minerales, vegetales o animales, que se emplean



**SIN DEPENDENCIA.** Este tipo de sustancias no generan riesgo de adicción como los opiáceos, el alcohol o los psicofármacos.

en la medicina, en la industria o en las bellas artes. 2. Sustancia o preparado medicamentoso de efecto estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno. 3. Medicamento.

Existen muchos tipos de drogas y, dejando a un lado los medicamentos recetados en clínica, podemos clasificarlas en dos grupos: las que modifican la conciencia y las que afectan al rendimiento, si bien en ciertos casos alguna puede servir para ambos objetivos. De este modo, las psicoactivas, aquellas en que todos pensamos cuando oímos la palabra 'maldita', bien se consumen con propósitos lúdicos, de evasión o autoconocimiento, bien forman parte de los rituales de determinadas culturas. En cambio, las drogas del rendimiento se toman con un objetivo más práctico –mejorar nuestras capacidades intelectuales y/o físicas, o nuestra salud–, que no tiene por qué ser inmediato, ya que en muchos casos su efecto es a largo pla-

zo. Aunque entre ellas también incluimos plantas y suplementos nutricionales (vitaminas, minerales, aminoácidos...), personalmente soy partidario de la expresión 'dro-

## La mayoría de las drogas inteligentes tienen menos efectos secundarios que las medicinas habituales

gas inteligentes', la denominación creada por los pioneros en el empleo de este tipo de sustancias (*smart drugs*). Con ello se reivindica el uso original de un término de nostalgia y el derecho de toda persona a consumir lo que quiera, siempre que no interfiera en la vida de los demás y pueda contar con información veraz y no interesada. Además, si bien cualquier producto –natural o sintético– puede origi-

nar problemas de salud, la mayoría de las drogas inteligentes tienen menos efectos secundarios posibles que las medicinas que consumimos normalmente: analgésicos, antibióticos y psicofármacos. Por supuesto, no hay ningún riesgo de adicción, extremo que sólo surge en el consumo de opiáceos, alcohol y psicofármacos.

Las *smart drugs* se pueden dividir en tres grupos: tranquilizantes, estimulantes y potenciadores cognitivos, según qué efecto predomine. Dentro de cada uno de ellos hay: plantas y nutrientes; vitaminas y minerales; aminoácidos y sustancias de síntesis. Si tuviera que citar tres, y para escoger de clases distintas, elegiría la levadura de cerveza, la sulbutiamina y el deanol. La primera es, probablemente, el mejor alimento que existe: mejora el rendimiento físico e intelectual, presenta un alto contenido en proteínas y vitaminas del complejo B, y es barata. La sulbutiamina resulta de una modificación de la vitamina B1 (tiamina); aumenta la resistencia a la fatiga y es neurotrópica (participa en el metabolismo neuronal). El deanol es una sustancia, presente en pescados como las anchoas y las sardinias, que potencia la acción de la acetilcolina, un neurotransmisor implicado en la memoria y la concentración. En cuanto a dónde encontrarlas, están disponibles en farmacias, herbolarios, establecimientos para deportistas y *smart shops* de Internet.

## El autor

\* Juan Carlos Ruiz Franco es profesor de Filosofía, nutricionista deportivo y escritor.

## Investigación y LSD

Francis Crick, descubridor de la estructura de la molécula de ADN y Premio Nobel de Medicina en 1962 –fallecido en 2004–, reconoció haber tomado LSD para ayudarse en sus investigaciones. Esta droga fue descubierta accidentalmente por el insigne químico Albert Hoffman a comienzos de los años 40, cuando, en sus experimentos con los alcaloides del cornezuelo del centeno, notó "unas sensaciones extrañas" al manipular la dietilamida del ácido lisérgico, nombre científico del popular 'ácido'. Esos estudios



también permitieron crear la dihidroergotoxina, la primera droga inteligente, derivada del 'ergot', perteneciente a un grupo de medicamentos que favorecen el riego cerebral.

Antonio Palomar \*

## SALUD

# Alfabetizar en nutrición

Los adalides de los alimentos funcionales no paran de saturarnos con términos que no conocemos: "bifidus", "omega-3", "triglicéridos", "fitosteroles", "prebióticos", etc. Su afán es abrir nuevos mercados, o sea, crear falsas necesidades.

La ciencia de la nutrición es joven pero muy compleja. Hace más de medio siglo que sabemos a grosso modo cuáles son los nutrientes que necesitamos para estar correctamente alimentados (alrededor de 50 sustancias). Sólo hace unas pocas décadas los médicos le daban muy poca importancia a la influencia de la dieta en la salud. En los últimos 30 años, sin embargo, se han realizado descubrimientos muy relevantes en nutrición.

La dieta influye de forma potente en la salud, más en el medio y largo plazo que en el corto. Las principales causas de muerte en los países enriquecidos son los malos hábitos dietéticos: enfermedades cardiovasculares, cánceres, diabetes, etc. Casi el 40% de los cánceres se debe a malos hábitos de comida o de bebida. Ningún otro factor (salvo el tabaco) está relacionado en tales magnitudes con la génesis de los tumores malignos.

Los consejos dietéticos que se daban hace 40 años poco tienen que ver con los que se dan actualmente. Pero la ignorancia es supina y los mitos campan a sus anchas. No sabemos lo que son las proteínas, para qué sirven, cuántas necesitamos, si estamos tomando demasiadas o no; ignoramos los efectos positivos y negativos de los cinco tipos fundamentales de ácidos grasos, simplemente pensamos que todas las grasas son malas y hay que evitarlas, y así todo.

Como nos jugamos la vida en ello, habría que aprender nutrición en la Enseñanza Primaria, concediéndole casi tanta importancia como a las matemáticas. Sabemos leer y escribir, sabemos sumar y multiplicar pero no sabemos qué es un aminoácido, una grasa 'trans' o el índice glucémico de los alimentos.

Hoy en día ya no tenemos excusas para no saberlo. Se publica y divulga como nunca antes sobre estos temas. Además tenemos la suerte de vivir en una cultura mediterránea productora de infinidad de alimentos corrientes y muy saludables.

Es importante que nos alfabetice-mos nutricionalmente primero y que mejoremos nuestros hábitos alimentarios después, ¡y no al revés! De lo contrario, el charlatanismo, la publicidad y las multinacionales del sector nos seguirán engañando con verdades a medias, publicidad engañosa y exageraciones que en el mejor de los casos dañan a nuestro bolsillo, y en el peor perjudican nuestra salud o la del medio ambiente.

## El autor

\* Antonio Palomar es médico y miembro del colectivo Sumendi.