

Julio Basulto

SE ME HACE
BOLA

Cuando no comen
como queremos
que coman

Prólogo del pediatra
Carlos González



Se me hace bola

Julio Basulto

www.megustaleer.com

*Al pediatra Carlos González, porque no sé
«qué cosa fuera» mi vida sin sus textos.
Al pediatra Luis Ruiz, por la salud.
Y a Edu Baladia, Juanjo Cáceres y Maria Manera
por dar sentido a la palabra «amigo»*

Cuida de mis sueños,
cuida de mi vida.
Cuida a quien te quiere,
cuida a quien te cuida.
[...]
No maltrates nunca mi fragilidad,
yo seré la imagen de tu espejo.

PEDRO GUERRA
y JORGE DREXLER,
«Cuídame»

Prólogo

Hoy (cuando escribo este prólogo) es primero de julio. Pero éste no es el primero de Julio, sino su tercer libro, si no me he descontado. Primero se cargó las dietas en *No más dieta*, y luego, en *Secretos de la gente sana*, nos recordó que la salud en realidad no tiene tanto secreto. Que bien están los medicamentos y las dietas para quienes los necesitan, para los enfermos, pero las personas sanas, como norma general, ni siguen una dieta ni toman pastillas. Que una buena alimentación no consiste en reunir los productos más exóticos (y caros) de los cinco continentes, alimentos siempre llenos de «propiedades», sino en comer un poco como comían nuestros abuelos. La famosa dieta mediterránea, que es lo que cocinaba nuestra bisabuela cuando ningún experto le decía lo que tenía que cocinar.

En este nuevo libro, Julio Basulto aborda, con su habitual rigor, el tema de la alimentación infantil. Y es preciso aclarar el término «rigor», no vayan los lectores a pensar que encontrarán aquí esos «rigores» tan frecuentes en otros libros, los 50 g de pollo «hervido o a la plancha», la papilla de 200 ml, la ternera los martes y los jueves, la fruta a las cinco de la tarde, «y que se lo acabe todo». Muchas familias españolas sufren ansiedad, angustia y desesperación al intentar seguir unas normas obsesivas, y muchos bebés sanos están sometidos a una dieta mucho más estricta que la de cualquier adulto enfermo. Pues a ningún hipertenso, obeso o

diabético le dicen que ha de tomar «media pera, medio plátano, media manzana y media naranja, a las cinco de la tarde». Los enfermos, los que de verdad necesitan que un especialista les pautе una dieta, pueden elegir la fruta que más les guste y comerla cuando más les apetezca. No, el rigor de Julio Basulto es rigor científico, la determinación de buscar pruebas y estudios en que basar sus consejos. El rigor científico conduce a dar muy pocos consejos, y es lo más alejado, por tanto, de las dietas rigurosas.

Por suerte, como nos demuestra Julio, el rigor científico tampoco está reñido con la lectura amena. Encontrará en este libro muchos datos interesantes, algunos consejos razonables, y muchos argumentos para no obligar nunca, nunca, nunca a su hijo a comer.

CARLOS GONZÁLEZ

Presentación

¿Cómo es que, siendo tan inteligentes los niños, son tan estúpidos la mayor parte de los hombres? Debe de ser fruto de la educación.

ALEXANDRE DUMAS (hijo)

Érase que se era una niña llamada Carolina que, con sus cuatro añitos, sabía jugar perfectamente a un juego online desde el ordenador de casa. Era, en aquel momento, su favorito: vestir, acicalar y maquillar a niñas con rasgos orientales. Pese a que las instrucciones estaban en chino (u otra lengua asiática), ella se desenvolvía con magistral soltura, a base del inmarcesible método «ensayo-error» (luego volveré sobre este interesante método). Era una de tantas lecciones que nos dan los niños a los que nos autodenominamos adultos, y que no somos más que meros aprendices. Creemos que sin nuestra ayuda no conseguirán crecer y aprender, pese a que nos demuestran lo contrario una y otra vez. El caso es que era un gusto ver con qué naturalidad jugaba y se divertía en una pantalla salpicada de caracteres indecifrables.

Pero cierto día Carolina descubrió el alfabeto, y la cosa cambió. Aprendió las vocales y la mayoría de las consonantes; supo leer, feliz, su propio nombre y el de sus dos her-

manos; y estaba aprendiendo a escribir palabras cortas, como «papá» y «mamá». Todo era maravilloso hasta que volvió al ordenador a pasárselo bien con su juego preferido, vistiendo a preciosas niñas chinas a la moda (a su propia moda, quiero decir), y algo nuevo ocurrió. Le invadió una imprevista frustración: no entendía ni una palabra de las instrucciones del juego. Ésas en las que nunca antes había reparado, por mero (incluso diría «saludable») desconocimiento, la bloqueaban ahora como una muralla insalvable.

—¿Qué pone aquí?

—Pues no lo sé, cariño —El chino (si es que eso era chino) nunca ha sido el fuerte de sus papás.

—Son las instrucciones, ¿verdad? —preguntó.

—Sí, amor, son las instrucciones, pero tú ya sabes jugar —respondieron sin dudar mamá y papá.

—No, no sé jugar.

—Sí, bombón, claro que sabes jugar. ¡Has jugado un montón de veces!

—Pues no sé, no me acuerdo.

La misma Carolina que había aprendido ella solita a jugar sin necesidad de instrucciones —de las que no conocía ni su existencia— al saber de ellas se sintió acorralada ante la posibilidad de hacer algo mal, de no utilizar todos los posibles recursos del juego, de no saber cuáles eran los botones adecuados, etc.

¿Por qué este rollo sobre un pequeño drama familiar de una niña desconocida, pero real y brillante como el sol que nos ilumina? Porque a nosotros nos pasa algo parecido con las «instrucciones concretas» para criar a nuestros hijos. Si nos dan pautas que detallan punto por punto qué hacer an-

te cada situación podemos bloquearnos, como Carolina, cuando sin conocerlas nos iba estupendamente bien. Por eso no las encontrarás en este libro. Hay algunas orientaciones, opiniones, reflexiones, pero sobre todo hay consejos para contrarrestar los efectos negativos de saber que existen instrucciones, o de tropezar y caer en las instrucciones equivocadas (que las hay, lamentablemente). ¡Cómo nos gustan las soluciones rápidas, milagrosas y sin esfuerzo! Belleza para siempre con cirugía estética. Cuerpo de atleta mediante proteínas del lactosuero. Inteligencia sobresaliente con ácidos grasos omega-3. Adelgazar sin hacer ningún cambio en los hábitos de ejercicio. Métodos y rutinas infalibles para *inculcar* en los niños el hábito de comer bien y de todo.

Si en una encrucijada escogemos un camino según nuestro propio criterio, lo haremos sabiendo que es posible que nos hayamos equivocado, y que quizá nos toque recular y desandar lo andado. Estamos de nuevo ante el método de ensayo y error. ¿En qué consiste este método? No es otro que probar una alternativa y verificar a posteriori si funciona. Si es así, el «ensayo» ha tenido éxito y hemos encontrado la solución al problema al que nos enfrentábamos (sea una encrucijada de caminos, sea la marca de jabón que más nos gusta o sea, por qué no, cómo enfocar la alimentación o la educación de nuestros hijos). En caso contrario, si vemos que la alternativa escogida no nos convence (el «ensayo» nos ha llevado a un «error»), intentaremos buscar otra opción. Sin embargo, cuando alguien supuestamente experto nos indica un camino e insiste en que no nos desviemos de él pase lo que pase, sucede que, precisamente por

considerarlo experto, es probable que persistamos en el error más allá de lo que nuestro sentido común nos dice que es prudente caminar. Lo que debe hacer un verdadero experto ante una encrucijada no es decidir por ti (ej: «Fije un lugar, siempre el mismo, para que su hijo coma»), sino exponerte argumentos o ideas que mejoren tus conocimientos sobre el tema en cuestión, con el objetivo de que sigas tu propio camino mediante una decisión libre y bien informada. Debes poder reconocer por ti mismo/a qué argumentos tienen sentido y cuáles no son más que meras elucubraciones, hipótesis o experimentos.

Cuando alguien dice que los padres, para *inculcar* unos buenos hábitos a nuestros hijos, tenemos que dominar siempre la situación y no cambiar nunca de parecer ni de estrategia (aunque el niño se ponga muy insistente), le paso el sano filtro del escepticismo. Quizá sea porque cuando leo la palabra «inculcar» me acuerdo inevitablemente de la educación nacionalcatólica. Una de las muchas cosas que me han enseñado mis hijas es que si cedo sin reproches ante una petición insistente de ellas, no les enseñó que soy un blando y un inseguro y que ello tergiversará su proceso de aprendizaje. Tampoco provoqué que me tomen el pelo a la primera de cambio. Lo que sucede es justo lo contrario: aprenden e integran en sus propios hábitos que es bueno y normal ceder, y también comprenden que son merecedoras de ser escuchadas y valoradas. A mi mujer y a mí no deja de sorprendernos cómo María, Ana y Clara repiten esta actitud nuestra, cediendo ante cosas que no les parecen del todo bien, pero que nosotros creemos necesario que hagan. En ocasiones es algo tan simple como ponerse la cha-

queta para salir a la calle cuando hace mucho frío (¿conoces a algún niño encantado de ponerse la chaqueta *motu proprio*?). Puede que sea porque son buenas por naturaleza (todos los niños lo son), pero es probable que tenga que ver con que nosotros cedemos en muchas ocasiones cuando ellas «se ponen muy insistentes».

Si quieres textos escritos por un experto que te enseña el camino sin obligarte a recorrerlo, no dudes en leer todos y cada uno de los firmados por la maravillosa psicóloga infantil Rosa Jové, o los magníficos pediatras Luis Ruiz y Carlos González. Llegados a este punto conviene que yo mismo responda a la siguiente cuestión: ¿tiene sentido escribir un libro sobre los conflictos relacionados con la alimentación infantil existiendo uno llamado *Mi niño no me come*? No es una pregunta absurda, porque este libro, escrito por Carlos González, es lo suficientemente bueno para no precisar comodines. Hallé una respuesta paseando el año pasado por un gran centro comercial de esos que recogen una numerosa cantidad de tiendas, muchas dedicadas al mismo negocio (camiserías, zapaterías, etc.). Me di cuenta de que la suma de los comercios ejerce, sobre el volumen de la gente que acude a visitarlos, una sinergia. La Real Academia de la Lengua define «sinergia» como la acción de dos o más causas cuyo efecto es superior a la suma de los efectos. Y eso espero que suceda en este caso, una sinergia en toda regla. Porque mi objetivo es el mismo que el de Carlos: que críes a tus hijos con respeto a sus necesidades no solo físicas (como sin duda son los requerimientos nutricionales) sino sobre todo afectivas. Cada vez me parece más dramático comprobar la cifra tan alta de niños que dejan de son-

reír cuando llega la hora de comer, sea en el comedor de la escuela o (sobre todo) en su propia casa.

Encontré otra respuesta a mi pregunta en esta clarificadora frase de Charles Chaplin: «El verdadero significado de las cosas se encuentra al tratar de decir las mismas cosas con otras palabras». Además, en los trece años que han transcurrido desde que el libro de Carlos vio la luz, las publicaciones científicas que dan solidez a sus razonamientos no han cesado de aumentar, y me ha parecido una buena idea incluirlas en este *Se me hace bola* que pretende ser un sobrino de *Mi niño no me come*.

Pese al alfabeto, Carolina, que es mi sobrina, pero de verdad, consiguió seguir disfrutando de su juego favorito, sin tomarse a mal que las instrucciones fueran un enigma, un jeroglífico insondable. El enigma de la nutrición humana (enzimas, proteínas, hormonas, jugos digestivos, transportadores, reservas, genes, etc.) no nos impide alimentarnos con sentido común. No intentes descifrarlo: el puzzle es más fácil de resolver de lo que pretenden hacernos creer los anuncios o determinados «expertos». Basta con saber reconocer qué piezas no forman parte de él (por ejemplo: «*inculcar hábitos*» o «*mano dura*»), qué piezas se parecen a las verdaderas pero no lo son (ej: *bollería* con vitaminas) y saber colocar bien unas piezas llamadas «*dar ejemplo cada día*». El puzzle (como la alimentación) es y debe ser un juego de niños: divertido.

Nota del autor

Las opiniones expresadas en este libro son responsabilidad exclusiva de Julio Basulto y no reflejan, necesariamente, las de las asociaciones o sociedades científicas a las que pertenece.

1

Alimentación infantil y salud ¿tienen algo que ver?

Merece salir engañado el que al hacer un beneficio cuenta con la recompensa.

SÉNECA

«Se me hace bola» es una expresión a la que recurriré muchas veces a lo largo de este libro. La han puesto de moda niños de varias generaciones intentando masticar y tragar algo bajo la presión de sus padres o cuidadores. Dicha presión adopta diferentes formas y, sobre todo, distintos grados: oscila de un estímulo o apremio (acompañado o no de recompensa), pasa por la insistencia o la exigencia, y llega a adoptar características irracionales: la comparación, la coacción, la amenaza, el desprecio, el castigo, la humillación e incluso la violencia. Esta presión se ejerce por la consideración de la alimentación como algo fundamental para el crecimiento, el desarrollo y, desde luego, la salud del niño. Se ejerce, lo sé, con toda la buena intención del mundo, pero me gustaría contribuir a que pasase de moda y a su extinción. Para ello creo necesario empezar desde el principio: la relación entre alimentación infantil y salud.

La mala alimentación y la enfermedad tienen mucho que ver. La buena alimentación y la salud, no tanto. Me explico:

mientras que una mala alimentación predispone a tus hijos a sufrir numerosas enfermedades en el futuro, la buena alimentación sencillamente disminuye el riesgo de sufrir esas mismas enfermedades. Dolencias que probablemente tus hijos padecerán si los alimentas con notables cantidades de comida que no es exactamente comida, como luego veremos. En definitiva, no es que una buena dieta les dé salud. Es que una mala dieta les «quita» salud.

Es un argumento que parece caer por su propio peso, pero las encuestas revelan que nuestra percepción es justo la contraria. Pensamos que una buena dieta nos dará salud, pero creemos que una mala alimentación no nos la quitará. Según una gran encuesta llevada a cabo por la Comisión Europea en 2010, nueve de cada diez europeos, aproximadamente, creen que una mala alimentación no perjudicará su salud. De igual forma ocurre con el tabaco: el 63 por ciento de los 175.000 españoles participantes, también en 2010, en una encuesta avalada por la Federación Mundial del Corazón consideró que el tabaco no supone un riesgo cardiovascular.

¿Es saludable respirar aire puro? La cosa no funciona así: es más lógico pensar en lo arriesgado que es fumar o vivir en una zona con mucho tráfico de vehículos a motor. ¿Es bueno hacer deporte? Parece indiscutible. Pero los nuevos estudios nos indican que no es suficiente con practicar deporte algún día a la semana si el resto de la semana somos sedentarios. ¿Hidratarse una y otra vez con agua evita todos los males? Nones. Sin embargo, «hidratarse» a menudo con refrescos azucarados «causa» la temida obesidad, de la que se derivan numerosas enfermedades nada glamourosas. Eso