

Un rito sencillo que fortalece el hogar y educa a los chicos

El asombroso poder de la comida familiar

Carolyn Moynihan

Hace cincuenta años, antes de la expansión de las megápolis, la globalización y los matrimonios de dos sueldos, había un rito cotidiano llamado comida familiar, que reunía a padres e hijos alrededor de la mesa. Y no solo para comer, sino también para contarse cómo había ido el día, escuchar a los demás y estrechar los lazos familiares.

¿Un mito? Quizás. A decir verdad, también hace cincuenta años había empleados con turno de noche, padres que viajaban mucho y madres que trabajaban fuera de casa. Había profesionales que salían tarde del trabajo y papás que pasaban por la taberna antes de ir a casa, también tarde. La conversación en la mesa tal vez consistía, muchas veces, en peleas entre los chicos y exhortaciones de los padres: “esos modales...”, “acostúmbrate a comerte lo que te pongan”... ¡Para quién no sería un alivio, a veces, poder librarse de la compañía de sus personas más cercanas y más queridas para dedicarse a sus aficiones!

De todas formas, el mito de la comida familiar encierra una verdad esencial sobre la vida doméstica y el bienestar personal que en nuestro mundo individualista y tecnificado solemos olvidar. Esto es lo que descubrió la periodista norteamericana Miriam Weinstein en el curso de un estudio sobre alimentación, y lo que le movió a escribir “El asombroso poder de las comidas familiares: Cómo nos hacemos más intelligen-

tes, fuertes, sanos y felices comiendo juntos” (1). El mismo título hace afirmaciones atrevidas, basadas sin embargo no en tradiciones y mitos, sino en estudios científicos, en gran parte sobre adolescentes.

Para prevenir problemas

Veamos, por ejemplo, el estudio que motivó el trabajo de Weinstein. El objetivo del Centro Nacional sobre Adicciones y Drogas (CASA), de la Universidad de Columbia, es que los jóvenes no caigan en conductas destructivas (consumo de drogas, alcohol y tabaco, así como embarazos de adolescentes). En 1996 hizo un estudio para ver si había algo característico de los chicos que no presentan tales problemas. Para sorpresa de los investigadores, resultó que comer en familia era más importante que la asistencia a la iglesia o las notas.

Desde entonces, el CASA viene repitiendo esta encuesta todos los años. La de 2003 muestra significativas diferencias entre dos grupos de adolescentes, según la frecuencia con que comen en familia: dos o

al menos cinco veces por semana. En el segundo grupo son más los que dicen no haber probado nunca el tabaco (85%, contra el 65% en el primer grupo), el alcohol (68% contra 47%) o la marihuana (88% contra 71%). Esos mismos chicos presentan también menos problemas de ansiedad y tedio, y sacan mejores notas.

A resultados similares han llegado Marla E. Eisenberg y sus colegas (Universidad de Minnesota), que en 1998-99 reunieron datos de 4.767 adolescentes de distintas zonas. Según este estudio, comer en familia habitualmente contribuye a prevenir depresiones y suicidios, especialmente entre las chicas. La influencia negativa de no comer en familia se mantiene aun entre los chicos que dicen tener “buenas relaciones” con sus padres, así como una vez descontada la influencia de la situación matrimonial, el grado de instrucción, la raza y el nivel socioeconómico de los padres. Los autores del estudio aventuran que “quizás las comidas en familia proporcionan a los padres una ocasión,

formal o informal, de atender al bienestar emocional de sus hijos adolescentes, las chicas en especial”.

De los jóvenes estudiados por los investigadores de Minnesota, solo una cuarta parte hacía siete o más comidas en familia por semana, y un tercio, una o dos, o ninguna. Pero hay indicios de mejora: las encuestas CASA muestran un aumento de la proporción de adolescentes que comen en familia no menos de cinco veces a la semana: del 47% en 1998 al 61% en 2003.

Una ocasión para hablar

Si las comidas familiares no hicieran más que prevenir el consumo de drogas en adolescentes, solo por eso valdría la pena tenerlas. Pero, naturalmente, hacen mucho más que eso. Previenen males porque antes han cumplido una tarea más fundamental. Como dice Weinstein, “estas comidas permiten a los hijos comunicarse regularmente con los padres, y a los padres comunicarse con los hijos. Nos conectan con nuestras tradiciones religiosas, culturales y familiares”.

Regularidad es lo que ante todo Weinstein tiene en mente cuando llama “ritual” a la comida familiar. No es algo que hayamos de reinventar todos los días, algo que nos exija empeño para que sea un tiempo de convivencia familiar con “calidad”; es algo que prácticamente cualquiera puede hacer. La comida familiar “saca partido de necesidades biológicas y sociales básicas. Nos permite realizar aquello en que consiste ser una familia: cuidamos unos de otros, compartimos cosas, recorremos juntos el camino de la vida”. Esta intimidad natural es la base sobre la que luego se levanta la “calidad”. “Los investigadores descubren que nuestros más significativos recuerdos de la infancia no son grandes acontecimientos, como espectáculos o eventos deportivos, sino más bien el cariño mutuo, el compartir, el pasar tiempo juntos”, dice Weinstein.

Pero el sentido religioso del “rito”



La costumbre de bendecir la mesa muestra que la comida familiar tiene un cierto sentido religioso.

no está fuera de lugar cuando hablamos de las comidas familiares, como han aprendido tantas generaciones acostumbradas desde la infancia a bendecir la mesa, y Weinstein, de tradición judía, no teme traerlo a colación. “Dedicarnos tiempo, hacer de nuestra mesa lo que una mujer que entrevisté llamaba ‘un pequeño lugar santo’, constituye un oasis en nuestro ajetreado mundo”, dice. Podríamos ir más allá y decir, con James Stenson en su web Parent Leadership (www.parentleadership.com), que la comida familiar es “un tiempo sagrado para compartir, en el que invocamos la bendición de Dios sobre la familia y nos tratamos con cordial respeto”.

Aprendizaje de virtudes

Stenson hace este comentario a propósito de las buenas maneras en la mesa, asunto que vuelve a ponerse de moda ahora que los padres criados en los tiempos del “todo vale”, en los años sesenta y setenta, se descubren desprovistos de recursos para preparar a sus hijos para la vida social.

Una comida que reúne a la familia entera –y que no es sabotada por la televisión (el 53% de los adolescentes encuestados para un estudio piloto en Minnesota decían que solían ver la tele durante las comidas), el teléfono, mensajes de móvil, Internet, videojuegos o alguien que se levanta de la mesa antes de tiempo para acu-

dir a una cita– es sin duda el entorno ideal para aprender a comportarse en la mesa. Desde pequeños, los niños aprenderán del ejemplo de sus padres e irán adquiriendo el hábito de las buenas maneras (¡o de las malas!).

Aprenderán, como señala Weinstein, cosas tan elementales como qué cantidad es razonable ponerse o en qué consiste una comida equilibrada; a privarse de tomar algo fuera de hora para que todos tengan apetito al momento de sentarse a la mesa; a hacer pausas para conversar, y así evitar comer demasiado (nuestro organismo necesita veinte minutos para tener sensación de saciedad) y también los melindres. De este modo los niños estarán protegidos contra la obesidad, y las niñas, en especial, contra la anorexia y otros trastornos alimentarios.

Comer en familia también enseña a los niños a mantener una conversación –a escuchar y a contar– y, al parecer, les suministra la mayor parte de su vocabulario.

Además –y esto es más importante–, las comidas son ocasiones naturales para asimilar la historia y los valores de la familia, y a aplicar esos valores en la vida cotidiana y a los problemas y oportunidades que encontrarán en la sociedad. Muchos de esos valores pueden hacerse virtudes alrededor de la mesa misma: estar atento a las necesidades de los demás, levantar el ánimo con una

anécdota divertida, generosidad para dejar a otro la mejor porción de postre...; o inmediatamente antes y después: cuando los niños ayudan a preparar la comida y a quitar la mesa y fregar los platos, aprenden a servir a los demás y también a cuidar de sí mismos.

Una forma fácil de cuidar la familia

Con todo esto y mucho más a su favor, ¿por qué ha decaído la comida familiar? Actúan, por una parte, fuerzas exteriores, como la competencia de la comida rápida y las distracciones electrónicas que tanto se han multiplicado. Por otra parte, hay también factores como el trabajo de las madres fuera del hogar (el estudio de Minnesota muestra una correlación entre comidas familiares y madres que solo trabajan como amas de casa), horarios de trabajo excesivos (sobre todo entre los padres), niños con demasiadas actividades (entrenamientos, natación, clases de música...) y madres separadas o solas.

Pero, con excepción de la madre sola (un padre que vive en alguna parte pero nunca está a la mesa es un obstáculo permanente, psicológico y también práctico, para la cena

familiar), ¿no son, en el fondo, excusas todas o casi todas las demás razones para no comer en familia?

En un reciente artículo del *Wall Street Journal* (29-07-2005), el editor neoyorquino Cameron Stracher indicaba una razón, que por lo general no se reconoce, del declive de las comidas en familia: los padres no quieren comer con sus hijos. Decía Stracher: "Muchos hombres dicen que, si hubieran de escoger entre tiempo y dinero, optarían por el tiempo; en realidad, escogen el dinero. Al fin y al cabo, ¿quién quiere habérselas con una niña de seis años presa de una rabietta porque le han puesto la pasta con salsa verde? Es mucho más cómodo quedarse en la oficina, encargar la cena, tomar una cerveza y volver a casa cuando los niños ya están durmiendo. Hay familias en que padre y madre están en casa pero esperan para cenar hasta que los niños se hayan ido a la cama. Como me dijo una madre: 'No es divertido comer con ellos'".

Stracher, por su parte, ha decidido cooperar: ha instaurado las "cenas con papá", comprometiéndose a cenar con su mujer y sus dos hijos al menos cinco noches por semana durante un año entero.

"La comida familiar nos permite realizar aquello en que consiste ser una familia: cuidamos unos de otros, compartimos cosas, recorremos juntos el camino de la vida" (Miriam Weinstein).

Nadie debería restar importancia a las fuerzas que hoy amenazan la cohesión de la familia y convierten a sus miembros en compañeros de piso que comen solos y tienen su comunidad en otra parte. Comer juntos no es todo, cuando se trata de intimidad familiar y del bienestar de los pequeños; pero sin duda es una parte y, como Weinstein sugiere, la parte más factible. Añadamos fuerza de voluntad y la comida familiar recobrará su puesto en el hogar.

(1) *Miriam Weinstein, The Surprising Power of Family Meals: How Eating Together Makes Us Smarter, Stronger, Healthier and Happier, Steerforth, Hanover (EE.UU.), 2005, 272 págs, 22,95 \$.*

La casa, escuela de humanidad

Maria Pia Chirinos

Últimamente ha saltado la alarma de la malnutrición infantil. Pero esta vez es justo lo contrario de lo que se nos viene a la cabeza: malnutrición por exceso. Niños obesos, diabetes infantil... son las nuevas epidemias de los países ricos.

Varios países han ingeniado distintas soluciones especialmente para las escuelas. Por ejemplo, el gobierno de Tony Blair ha previsto dedicar más dinero a mejorar los menús (ver Aceprensa 71/05). En Francia simplemente se han prohibido las comidas a deshoras por la mañana en las es-

cuelas. Italia ha optado por aumentar la información en los envases: "si quiere Ud. comer este chocolate, ha de saber que su poder energético equivale a dos horas de caminata". En España, los anunciantes de alimentos y bebidas han adoptado un código de autorregulación de la publicidad dirigida a menores, para prevenir la obesidad. ¿Qué hará Alemania? Se acaba de publicar una noticia (*Die Welt*, 6-09-2005) que puede empezar el debate: en los colegios con horario de día entero, los chicos y chicas se encuentran estresados.

En cambio, en Baviera donde comen en casa, el rendimiento y la educación son claramente superiores.

Un mismo problema con diversas soluciones, pero también con una ulterior pregunta: ¿será alguna realmente eficaz?, ¿es que los niños comen sólo en el colegio? A veces para afrontar un problema hay que sufrir un *shock*, como el que supuso para Francia la mortalidad de ancianos en la canícula del 2003. Este shock ha hecho pensar a los franceses, que en estos pocos años han mostrado su capacidad de reacción y han optado

por promover los trabajos de servicio directo a la persona: trabajos manuales, realizados en casa; trabajos de cuidado o *care*, de los que Francia –en palabras del Ministro de Trabajo, Jean Louis Borloo–, “quiere convertirse en líder mundial, gracias a un verdadero foco de excelencia”. Y en julio pasado, la Asamblea Nacional aprobó un cheque de empleo de servicio universal, que prevé crear 500.000 puestos de trabajo en tres años, sólo en este sector (*Le Monde*, 2-07-2005).

Cambiar la mentalidad

Pero convencer de la importancia de estos trabajos no sólo a esos niveles de “tercera edad”, sino también a otros más cotidianos, es tarea ardua, porque supone aceptar un reto cultural: superar una visión negativa de estos trabajos como la que ofrece Hannah Arendt en su obra más conocida: *The Human Condition*. Ciertamente, su propuesta supuso a mediados del siglo XX una renovadora vuelta a temas clásicos como la acción y la virtud cívica, el conocimiento teórico, etc., ausentes en un mundo excesivamente técnico y económico. Pero su discrepancia respecto de la concepción marxista del trabajo presenta algunas grietas que muy pocos han criticado.

En efecto, Arendt identifica la labor –la labor de nuestros cuerpos– con las notas marxistas de la praxis: es actividad irracional, alienante, como el comer, el cocinar, el cuidar a los enfermos, propias de la dependencia corporal esclava, “que no deja nada tras de sí” y que no “requiere especial destreza”. Además, “guarda poca semejanza con los actos heroicos” y es penosa por el esfuerzo de su “inexorable repetición”. En cambio, propone superar a Marx

descubriendo un sentido no alienante del trabajo –el trabajo de nuestras manos–, que manifiesta racionalidad y libertad y que acaba en productos que duran en el tiempo. Pero ¿hasta qué punto aceptar la labor distinguiéndola del trabajo rebate a Marx? Es más, ¿podemos admitir la valoración negativa o la ausencia de cultura en actividades como la gastronomía en cualquiera de sus formas, la higiene, el cuidado de los enfermos, etc.?

En el fondo de estas tesis –diría la filosofía– se encuentra un ideal de hombre ya presente en los griegos (es feliz quien contempla la verdad y vive según la virtud) o con el racionalismo moderno (para Kant, el hombre es la razón autónoma; para Nietzsche, el ideal es el superhombre). Pero esta crítica puede sonar a la típica respuesta teórica y erudita

Por eso Alasdair MacIntyre la ha traducido del siguiente modo: hemos aceptado que toda la vida gire alrededor, y en ocasiones exclusivamente, del varón adulto, sano, inteligente, con plenas capacidades productivas y comunicativas, ciudadano de pleno derecho y, según qué países, potencial defensor de la patria en el campo de batalla. La filosofía política y social apenas se ha fijado en los enfermos, en los discapacitados, en los ancianos, en lo inmigrantes o en los marginados. Estos últimos son ellos; en cambio nosotros somos de los primeros, con atributos positivos indiscutibles.

Reconocer la dependencia

Hoy en día, sin embargo, las catástrofes provocadas por el hombre o por la naturaleza nos vuelven a recordar que todos somos o podemos ser vulnerables, frágiles, dependientes. Los movimientos solidarios lo han descubierto y es loable su cola-

boración en poblaciones con condiciones “infra-humanas”.

Pero los países ricos sufren también de un déficit de humanidad, que exige ayudas solidarias quizá menos espectaculares pero no por ello menos urgentes. Según Pierpaolo Donati, sociólogo italiano, es el cuidado y sus manifestaciones aquello que distingue propiamente al hombre y a lo humano, y por eso la “humanización” se alcanza precisamente en este tipo de relación. De ahí que descubrir el valor del servicio directo a la persona en lo cotidiano y en su dimensión frágil y dependiente, sea un modo de devolver a esas sociedades opulentas pero deshumanizadas, un rostro más personal.

Estos trabajos y servicios requieren no sólo inclinación y capacidades concretas, sino estudio y práctica. Es decir, ya no basta el aprendizaje *amateur*: hay que presentarlos con toda su dimensión profesional. Por eso, apoyar políticas en favor los servicios directos a la persona puede ser también una solución para la malnutrición infantil. Porque realizados con la preparación necesaria, aseguran comida sana y bien elaborada, no en la escuela sino en la casa donde el niño recibe la mayor parte de la alimentación.

Además, comer en familia fomenta virtudes como la templanza, más eficaz que el ejercicio físico o la información cuando las calorías son excesivas. Pero, sobre todo, una casa favorece el desarrollo de personalidades maduras, capaces de enfrentarse con el dolor; y fuertes para superar dificultades ordinarias con generosidad y sacrificio. En definitiva, el reto consiste en devolver al hogar la posibilidad de humanizar la sociedad, gracias al ejercicio del servicio y del cuidado directo y cotidiano a sus miembros. □