

# Salud y comportamiento del consumidor: una nueva paradoja

**Luis Guerrero**

IRTA - Centro de Tecnología de los Alimentos, Finca Camps i Armet, 17121 Monells (Girona)

Son numerosas las evidencias científicas que demuestran la existencia de una relación entre la dieta y la salud. Determinados hábitos alimentarios se han asociado con la prevención o la causa de diversas enfermedades como el cáncer, problemas cardíacos e incluso defectos congénitos. Así, la mayor parte de los estudios epidemiológicos tienden a mostrar la existencia de dietas deficientes y el elevado potencial que una nutrición adecuada podría tener en la prevención y control de determinadas enfermedades.

En los países desarrollados, en los que la información es exhaustiva, de fácil acceso y universal, la mayor parte de los consumidores son conscientes del binomio alimentación-salud. A ello también han contribuido de forma notable las recomendaciones de los expertos, la presión de los medios de comunicación e incluso la propia industria alimentaria mediante el desarrollo de una amplia gama de alimentos funcionales. De hecho, la preocupación por la alimentación es mucho más que una moda tal y como queda reflejado en nuestra propia cultura popular con refranes o frases hechas como “somos lo que comemos”.

Según esto y desde una perspectiva únicamente racional, la elección de los alimentos que consumimos y nuestro comportamiento alimentario deberían estar condicionados, de forma casi exclusiva, por su posible efecto sobre la salud a corto, a medio e incluso a largo plazo. Sin embargo, los seres humanos somos complejos y muchas veces contradictorios, por lo que muy frecuentemente la salud sólo pasa a ser importante cuando la perdemos. Factores como el hábito, la búsqueda de placer sensorial, la edad, la identidad cultural, la presión social o el sesgo optimista entre otros factores resultan fundamentales para poder entender la faceta más irracional de nuestra conducta alimentaria. Este trabajo se centra en estos aspectos desde una perspectiva multicultural orientada a explicar las discrepancias existentes entre lo que creemos que hacemos, lo que decimos que hacemos y lo que hacemos en realidad a la hora de comprar y consumir un determinado alimento.