

Es la comida y, a la vez, es todo lo demás. Son los ultraprocesados, en cuyos efectos sobre la salud han coincidido ahora varios estudios. No es un problema que esté en la nevera: en la nevera es donde uno lo ve mejor. Es la invasión de este tipo de alimentos que, según *The Lancet*, promueve la industria “por el afán de lucro empresarial”. Nada nuevo, dirán, pero ya se sabe lo que pasa con lo más obvio: que suele darse por hecho.

Son los ultraprocesados, pero está también lo demás: el modo de vida, la productividad exigente, la exigencia con uno mismo y la cultura de la competición. Es la culpa por no llegar, la falta de tiempo y a ver si un día me pongo y a ver si un día nos vemos, y el por un día no pasa nada o el hoy no me apetece. Muchas veces es eso: que nos decimos no me apetece por no decirnos que no podemos ya más, y lo que llega a casa no somos nosotros sino lo que queda de nosotros.

Es la comida, pero no solo. Es el capitalismo en el reloj. Son las extraescolares y la organización de la familia, el no doy para más y hoy tendrán que ser estos precocinados porque no hay más remedio. Son las horas extras y son, por supuesto, los precios: que ojalá se pudiera todos los días el mejor género y el género más fresco, pero la inflación llega a todas partes. O a casi todas: porque son también los salarios y que para aspirar a lo más grande y más básico, como una vivienda, por ejemplo, hace falta ahorrar en lo más pequeño. Son los precios, claro, pero la ecuación se queda corta si cuando se habla de los precios no se habla también de los sueldos. Será entonces, también, el afán de lucro.

Es la comida y, a la vez, es el estilo de vida, tan asumido y tan corriente que casi parece el orden natural del mundo. Tan opuesto a la dieta mediterránea que, desde luego, no era sólo una serie de ingredientes saludables, sino una manera pausada de tomarnos a nosotros mismos. Era, en fin, el uso del tiempo y la forma en la que podamos vivir la vida que queramos. A ser posible, sin ultraprocesar.

José Luis Sastre , El País, 26 de noviembre de 2025, 390 palabras.