



# El comportamiento de alimentación: Entre el placer y el deber

## Eating behaviour: Between pleasure and duty

Antonio Piñas-Mesa

Instituto de Estudios de las Adicciones CEU, (IEA-CEU), Universidad San Pablo-CEU.  
(Madrid, España)

### KEYWORDS

Food philosophy  
Orthorexia  
Consumer ethics  
Eating behaviour

### ABSTRACT

*The uniqueness of human beings means that their relationship with food is different from that of other living beings. Their eating behaviour is torn between satisfying biological needs, the pursuit of pleasure and consideration of dietary, ethical and religious norms, etc., as well as consideration of social constructs that also impose a “should be” on eating practices. Behaviour towards food can be normal or pathological, as in the case of food addiction. In other cases, as we will argue in this chapter, the problem of behaviour towards food is not so much pathological as a consequence of rigour (or laxity) in following a philosophy or ethic regarding food consumption. For this reason, we value the need to propose a rational approach based on an ethic of consumption that allows individuals to critically assess their eating habits in order to prevent behaviours such as orthorexia or an unhealthy rigidity in following diets or eating regimes. The approach developed is philosophical and ethical.*

### PALABRAS CLAVE

Filosofía de la comida  
Ortorexia  
Ética del consumo  
Comportamiento alimentario

### RESUMEN

La singularidad del ser humano hace que su relación con la comida sea distinta a la que tienen otros seres vivos. Su comportamiento de alimentación se debate entre la satisfacción de la necesidad biológica, la búsqueda del placer y la consideración de normas dietéticas, éticas, religiosas, etc. así como la consideración de los imaginarios sociales que imponen también un “deber ser” en la práctica alimentaria. El comportamiento ante la comida puede ser normal o patológico, como ocurre en la adicción a la comida. En otros casos, como argumentaremos en este capítulo, el problema del comportamiento ante la comida no es tanto patológico sino una consecuencia de un rigorismo (aunque también laxismo) en el seguimiento de una filosofía o ética ante el consumo de la comida. Por ello, valoramos la necesidad de plantear un abordaje racional desde una ética del consumo que permita a la persona valorar críticamente sus hábitos alimentarios para prevenir conductas como la ortorexia o una insana rigidez en el seguimiento de dietas o regímenes alimenticios. El enfoque es filosófico y ético.



## 1. INTRODUCCIÓN

La bibliografía sobre la relación entre filosofía y comida se ha incrementado en las últimas décadas lo que muestra un renovado interés por la reflexión y análisis crítico de una conducta como es la alimentación que ocupa un lugar central en la comunidad humana (1). No solo la comida, también la bebida está siendo objeto de estudio entre los filósofos (2). En estas páginas trataremos, sobre todo, de la comida, aunque algunas ideas son perfectamente asimilables al consumo de bebidas. En el pensamiento antiguo la reflexión sobre la comida es un tema secundario, aunque, como vamos a mostrar, hay una focalización en el dominio de los placeres entre los que se encuentra la comida y la bebida. Suele destacarse el hecho de que los filósofos desarrollan su actividad mientras pasean—como Aristóteles—y mientras comen y beben—como se comprueba en la obra platónica *El Banquete* que, en la denominación griega se titulaba *Sympósion*, término que significa beber juntos y que nos hace pensar en una reunión para beber. Efectivamente, mientras bebían estos pensadores disertaban entre ellos en torno a lo humano y lo divino, motivo por el cual esta palabra ha quedado en el ámbito académico para referirnos a encuentros de investigación y debate. Decía Brillar-Savarin en *Fisiología del gusto* (1825), que todo cuanto vive se alimenta. El ser humano añadió a esta necesidad biológica la preocupación por lo que se debe comer, sus implicaciones en el cuerpo y en el alma y la cuestión sobre el riesgo de la entrega desmedida al placer de lo que se ingiere. De este hecho ha quedado constancia en los filósofos clásicos—desde los pitagóricos hasta Epicuro—y es una muestra de que—en un tiempo en el que no se hablaba de adicción—si se observaba el influjo negativo de la incontinencia en el comer y en el beber como consecuencia de una falta de voluntad a la hora de refrenar la satisfacción del placer. Esto lleva a teorizar y plasmar partiendo de consideraciones míticas y religiosas que—con el paso a la mentalidad filosófica—fueron transformándose en argumentos éticos o, incluso, basándose en la experiencia de los efectos adversos de los atracones de comida o bebida, aportando razones médicas para encauzar el modo de alimentarse. En el caso de Hipócrates, la máxima *que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento*, es más bien un consejo basado en lo biológico y no tanto en la ética. Aquí reside la complejidad filosófica del tema: la aparición de una normatividad biológica y sobre todo ética ante la cuestión del consumo.

## 2. LA COMIDA: NECESIDAD Y CULTURA

Comer y tener ropa son dos necesidades primarias, ahora bien, la necesidad de comer es innata a todos los seres vivos mientras que el vestido es una creación artificial. De hecho, ha sido una cuestión disputada si el *mono desnudo*—así denominó al hombre y tituló su best seller de 1967, D. Morris—podría haber vivido sin ropa siendo, además, un mono sin pelo. Lo que sí sabemos con certeza es que habríamos sucumbido sin alimentarnos. Los estudios antropológicos del comportamiento de la alimentación destacan cómo se fue creando una cultura alrededor de la comida e, incluso, se fue resignificando tanto la comida como el mismo hecho



de comer. Por tanto, al hecho natural se le fueron adhiriendo otros aspectos artificiosos, prescindibles —si queremos decirlo así—pero que venían a satisfacer otras necesidades no biológicas. La primera hipótesis que se barajó en relación al vestido es si su primera funcionalidad fue la de marcar la diferencia jerárquica entre los miembros del clan, antes que satisfacer la necesidad de abrigo. Respecto a la comida es claro que tuvo una primera funcionalidad biológica. Entre nuestros antepasados la búsqueda de comida se hizo más complicada y cuidadosamente organizada. Los alimentos se llevaron a un hogar base fijo para su consumo, hubo que preparar mejor las comidas que se hacían cada vez más copiosas y espaciadas en el tiempo. La carne aumentó considerablemente en la dieta y se puso en práctica el almacenamiento y la distribución de comida (Morris, 1967). Los cambios en los hábitos alimentarios eran fruto de experimentar una mejora del bienestar, de la seguridad, entre otros motivos, pero también aparecieron transformaciones del modo y el momento de comer que se explican mejor por ritualizaciones que plasman creencias o que sirven para construir la tribu. También es cierto que las razones que mueven a determinados descubiertas, un análisis profundo. El antropólogo M. Harris (3), que aplicó el método de análisis del materialismo histórico, es un claro ejemplo de un estudio que busca el trasfondo en el que se encuentran los verdaderos motivos de la prohibición u obligación de comer o no comer algunos alimentos: “Las costumbres alimentarias —lo que se considera comestible, tabú o sagrado— no surgen por capricho cultural, sino por razones materiales, ecológicas, económicas o políticas” (Harris, 1983). Según este principio—considera Harris— la carne de algunos animales se convierte en tabú cuando se vuelve muy costosa debido a cambios ecológicos. Pero en esta cuestión—como en otras que atañen a la conducta humana—no conviene quedarse con un solo factor explicativo a riesgo de caer en explicaciones reduccionistas. El comportamiento alimentario y, por tanto, las manifestaciones culturales en torno a la comida, se explican por motivos éticos, religiosos o filosóficos. De esta forma observamos conductas que no se compadecen con motivos económicos o ecológicos porque son, francamente, poco útiles. Entre las motivaciones éticas y religiosas—en ocasiones lo ético se abre a lo religioso y viceversa—observamos que en Oriente es un deber sagrado hospedar y dar de comer al peregrino, lo que en ocasiones pueda acarrear no poder dar de comer a los propios para alimentar a los ajenos. Son también abundantes las muestras de banquetes rituales en distintos lugares y religiones. Desde la perspectiva de algunas religiones, sentarse a comer con alguien—más allá de satisfacer la necesidad biológica—simboliza aceptar al comensal delante de Dios (Fraijó, 2022). Y—aunque en ocasiones pueda haber motivaciones económicas—desde este prisma religioso hay que comprender los motivos para el ayuno en distintas religiones y las prohibiciones de algunos alimentos. En los siguientes apartados mostraremos cómo, en las sociedades secularizadas, van surgiendo comportamientos alimentarios o regímenes de vida cuyos practicantes desarrollan actitudes cuasireligiosas o fundadas en filosofías seculares. Algunas de estas prácticas están teniendo consecuencias nefastas para sus practicantes y suelen apoyarse en explicaciones pseudocientíficas.



### 3. COMER ES UN INSTINTO

Hay una frase del filósofo judío M. Buber (1878-1965) que asevera que ni siquiera el hambre del hombre es igual que el hambre del animal. El hambre y la sed son instintos biológicos que compartimos junto con el resto de los animales al igual que el instinto de conservación y el de poder entre otros. Ahora bien, el animal singular que es el hombre ha modificado la expresión de su impulsividad ante la alimentación al menos en los siguientes aspectos: fabricamos los estímulos que nos atraen (es el caso del arte gastronómico), hemos desarrollado la capacidad de abstenernos (prácticas de ayuno) o ceder sin freno ante la atracción de la comida (glotonería) y también hemos educado nuestro instinto de modo que nos apetecen más unos manjares que otros. Estas modificaciones están presentes también en el desarrollo de otros instintos como el sexual (Laín, 1985). El instinto sexual fue ampliamente tratado por la psicología profunda hasta el punto de que la teoría freudiana fue tachada de pansexualista. Algunos autores como Marañón advertían en su estudio sobre *la regulación hormonal del hambre* (1937), “es curioso observar la escasez de la bibliografía sobre el hambre”. Desde el flanco de la filosofía marxista también criticó esta ausencia el pensador E. Bloch que afirmó “muy poco, demasiado poco se ha hablado hasta ahora del hambre”. Destacamos de Bloch una crítica al psicoanálisis y su visión sesgada de los instintos:

“Cómo conseguir el alimento era para Freud y sus clientes una de las preocupaciones más carente de fundamento. El médico psicoanalista y su paciente proceden de una clase media que, por lo menos hasta hace poco, apenas tenía por qué preocuparse por su estómago. Es cierto que cuando la Viena de Freud perdió un poco de su despreocupación, se abrieron consultorios psicoanalíticos para suicidas frustrados, en los que había ocasión de trabar conocimiento con instintos situados debajo de la libido; porque más del 90% de los suicidios tienen como causa la necesidad económica, y solo el resto desilusiones amorosas, por los demás e irreprimidas” (Bloch, citado en Laín, 2025).

Es oportuno mostrar esta crítica que nos recuerda la variabilidad y transmutabilidad de los instintos humanos dependiendo de factores tan importantes como las condiciones socioeconómicas. Según este principio, no hay un instinto central en el ser humano, como pensaba Freud desde su reduccionismo explicativo, más bien es el absorbente interés de un individuo por un determinado objeto lo que provoca que la energía instintiva se polarice hacia él. Si en el ambicioso de poder la energía instintiva se realiza como *cupiditas dominandi*, en el necesitado de alimento se desarrolla una *cupiditas edendi* (Laín, 2025). Los cambios histórico-sociales transforman tanto la expresión de los instintos como la preponderancia de unos sobre otros.

### 4. COMER Y BEBER, PLACER Y DEBER: ASPECTOS PSICOLÓGICOS Y ÉTICOS

A la hora de comer esperamos apagar el hambre y, no menos, disfrutar de la comida. El ser humano se ha hecho selecto en sus gustos y preferencias a costa, muchas veces, del propio coste económico, del riesgo para la salud y del



desequilibrio ecológico. Junto al placer de comer, otra motivación secundaria es el encuentro con los comensales que incentivan el placer de la comida. Vamos a focalizar la atención en el hecho psicológico del placer y en la temprana reflexión acerca de lo que se debía o no disfrutar en la vida, es decir, la visión ética del disfrute. Concretamente quiero detenerme en los autores que a partir de Sócrates y hasta la época helenística, investigaron sobre la naturaleza del placer y la idoneidad del disfrute. Es un momento de la historia en el que no se habla de adicciones, aunque sí conocen el fenómeno de la incontinencia si bien hacen de la misma una lectura moralizante y no patológica. Los expertos de la Asociación Americana de Medicina de la Adicción localizan el sustrato biológico principal de las adicciones en los circuitos cerebrales que gobiernan el refuerzo, la recompensa, la motivación y la memoria, con la participación complementaria de otros circuitos relacionados con los anteriores. Nada sabían Sócrates y sus secuaces del sistema de recompensa del cerebro y de las neuronas del placer, pero sí tenían conocimiento experiencial de que había personas que perdían su libertad siendo presas de las actividades placenteras. El incontinente era aquel que había sucumbido a la vida placentera quedando atrapado en ella. La dicotomía con la que juegan estos analistas clásicos del comportamiento es la del vicio (en griego *kakía*) frente a la areté (en griego *αρετή*) término que se tradujo al latín por virtud. Entre los ejemplos que utilizan para referirse a la vida buena o virtuosa, es frecuente que recurran al modo de controlar los apetitos del hambre y la sed. En la obra de Jenofonte, *Memorabilia* se recoge el mito de *Heracles en la encrucijada* escrito por el sofista Pródico (Jenofonte, II, 1, 21 ss.). La circunstancia que narra es el tránsito de la niñez a la juventud—por tanto, el inicio de la vida autónoma—de Heracles (Hércules para los latinos) en la que tiene que elegir si va a llevar una vida entregada a la comodidad y los placeres o si opta por la vida de la virtud, es decir, la del esfuerzo que lleva a la recompensa del honor. En el relato, vicio y virtud sendero. En algunos textos latinos se traduce vicio por placer lo que desvirtúa el sentido del relato en el que no se opone el placer a la virtud si no el disfrute desordenado del placer frente al deseo racional del mismo. Así, la mujer que personifica la virtud dice al final del relato: “Mis amigos disfrutaban sin problemas de la comida y la bebida, porque se abstienen de ellas mientras no sienten deseo” (Jenofonte, II, 33.). Insistimos en que estos autores no están describiendo una experiencia patológica como la que subyace en el comportamiento adictivo a la comida, su finalidad es una descripción ética sobre el modo adecuado de proceder en la vida ante las fuentes de placer. En este sentido, es interesante subrayar cómo se habla de un disfrute *sin problema* de la comida y la bebida. En la descripción actual de algunas adicciones o de la antesala de las mismas, se utiliza la terminología *uso problemático* (por ejemplo, del juego). Por tanto, en estos autores clásicos sí hay una conciencia de que la cuestión psicológica y ética reside en saber discernir cuándo se debe supeditar la satisfacción del apetito del hambre ante otros valores o normas (dietéticas, éticas, religiosas, legales, etc.) para lograr una vida de control y, por tanto, de autogobierno. Comprendamos que todos ellos siguen la estela socrática y su convicción de que hay que procurarse aquellos bienes que pueden mejorar el alma entendiendo esta como la parte superior y más noble del ser humano. Los bienes que sirven para agrandar al cuerpo, no siendo considerados males, sí deben suped-



itarse a otros superiores. Sucesores de Sócrates son también los filósofos hedonistas, así llamados porque una de las máximas de su filosofía es que el placer o hedoné (ἡδονή) coincide con el bien, es decir, *lo bueno es lo placentero* o el bien reside en el placer y en el arte de saber encontrarlo. Cabe recordar que, paradójicamente, de la misma doctrina de Sócrates, se sucedieron interpretaciones contrarias. Los cínicos—en sus posiciones más extremas—llegan a considerar el placer como un mal y, por tanto, algo que debía ser evitado en toda medida. No es esta la postura de los hedonistas moderados que nos aportan una clave fundamental para una ética del consumo: *Poseo, pero no soy poseído*. Esta sentencia nos recuerda a aquellas personas fumadoras que dicen poder abandonar el hábito tabáquico en cualquier momento dado que dicen no tener una dependencia. Nos interesa la postura de estos autores en la medida en que aportan una fenomenología del placer que les lleva a una psicología del consumidor. El hecho de ser considerados *moderados* les aleja de otras corrientes o conductas que valoran que sea innecesario poner límites al disfrute de los placeres de la vida. Sin duda que la postura que defienden está más en sintonía con el espíritu socrático en relación al control o dominación. Aristipo de vida la práctica de un bienestarismo a ultranza, pero reconociendo el riesgo de caer presa de los placeres materiales. Pero dentro de la corriente del hedonismo moderado quien más destacó por un mayor desarrollo teórico de la doctrina fue Epicuro de Samos (341 a. C. - Atenas, 271 a. C./270 a. C.). A él le debemos una clasificación de los tipos de placeres, así como una ética de la regulación de la búsqueda del placer que continúa en la línea de orientar qué tipo de placeres son debidos y cuáles no. Cabe destacar que Epicuro ve al filósofo como terapeuta que nos hace pensar en cómo podía atender y dispensar sus fármacos filosóficos a personas aquejadas de un desmedido afán por el consumo. El objetivo de su terapéutica era—en la línea de las escuelas helenísticas—ayudar a encontrar una vida libre de dolor físico (aponía) y de sufrimiento (ataraxia). Esta última sería la consecuencia de haber logrado la autarquía personal sabiendo rechazar los placeres no debidos y disfrutar de los permitidos. Hace una distinción entre placeres naturales y necesarios—por ejemplo, comer y beber—frente a los naturales, pero no necesarios—comer abundantemente, tomar licores refinados, vestir de forma lujosa, etc.—de los cuales, nos dirá, se puede disfrutar, pero con limitación. Por último, se refiere a placeres no naturales ni necesarios que serían los relativos al deseo de riqueza, fama y poder, ante los que prescribe la evitación absoluta. Pensemos que los seguidores de estas “escuelas” adquirirían unas normas dietéticas y, por tanto, una regulación de sus prácticas de alimentación que cumplirían en la medida en que sentía el fundamento razonable de su comportamiento. La ética griega clásica, comparte un denominador común que es la práctica del autodominio, muy presente en la actitud de las personas que comienzan un régimen de vida. El principio de consumir lo debido en su justa medida está presente en la ética griega antigua. Aristóteles elevará la reflexión sobre el término medio virtuoso y tiene presente el tema que nos ocupa: “La templanza es una virtud que tiene que ver con los placeres, y particularmente con los placeres del cuerpo; y de estos, los más importantes son los que se refieren a la comida y la bebida.” (Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, libro III). En el caso de Aristóteles, el término medio no debe confundirse con la mediocridad si no con el modo óptimo



de actuar, por ejemplo, en la búsqueda del placer. La templanza, asevera Aristóteles, no es ni intemperancia ni insensibilidad. El ideal de vida buena o virtuosa es el “leitmotiv” de la ética aristotélica. Leyendo sus textos observamos que es un analista de la psique y de la dualidad cuerpo-alma. Por ello, su ética plantea esa normatividad prudencial que tiene como finalidad la felicidad y prevenir todas aquellas ataduras y situaciones problemáticas relativas al deseo y las emociones humanas. Una frase aristotélica muy citada es aquella que dice “cualquiera puede enfadarse, eso es fácil. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso no es fácil, ni está al alcance de todos.” (Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, libro IX). Podemos aplicar este pensamiento al deseo de comer que, al igual que el enfado, es una capacidad innata y obtendremos una clave sobre la regulación del apetito que tendría como elemento central el modo correcto de comer para generar bienestar en el cuerpo en el alma.

## 5. NORMAS E IMAGINARIOS SOCIALES EN TORNO A LA COMIDA

En los apartados previos hemos presentado una discreta muestra de cómo, ya desde la época antigua, existía una conciencia sobre la regulación del comer y del beber para no caer en conductas problemáticas o en perjuicios para la salud. De esas consideraciones emanaron normas cuya finalidad es la de normalizar la conducta humana imponiendo un modo de proceder que tuviera validez para todos los miembros de la comunidad. Esto es tanto como humanizar el acto de comer mediante unos elementos culturales que diferencian el modo de comer animal y el humano. Advertamos que no todas las filosofías han ido en este sentido de culturalizar la naturaleza; hemos citado antes a los filósofos cínicos, uno de sus primeros exponentes fue Diógenes. En este caso tenemos un paradigma anticulturalista que toma como norma o modelo de vida buena la conducta animal. Es por ello, que no sufrían ofensa si se comparaba su modo de vida con el de los perros; el anhelo de todos ellos era una vida sin convenciones sociales. Su modelo tuvo poca acogida y, como estamos mostrando, lo habitual ha sido que el animal humano, por naturaleza, haya creado normas para regular lo que le ocurre también por el dinamismo de su propia naturaleza. Desde pronto la vida quedó regulada por normas religiosas, éticas, legales, sociales y dietéticas que buscaban normalizar nuestros hábitos. El imaginario social se compone de creencias, valores, símbolos, etc. que modelan los que se vive, piensa y hace en una sociedad, por tanto, la conducta de un grupo humano. Toda sociedad vive desde un paradigma de lo que considera deseable o legítimo y, por tanto, lo que valora como normal o natural. El concepto de imaginario social es muy similar al tan debatido constructo de cultura incluyendo el hecho de que se trata de un conjunto de creencias parcialmente consciente e inconsciente. La eficacia del imaginario compartido se muestra es su poder a la hora de movilizar las conductas sociales. Por ejemplo, respecto al tema que nos ocupa, hay un imaginario social alimentario que responde a interrogantes sobre de este imaginario social es la asociación de los alimentos sin procesar con la salud y lo ecológico. En la literatura especializada se muestran evidencias de cómo la construcción de la imagen corporal ideal se funda en pa-



tronos sociales que pueden predisponer a los trastornos alimentarios (TCA) por la internalización de las presiones socioculturales que generan consecuencias negativas y distorsiones de la realidad por lo que se reclaman estrategias de prevención primaria y psicoeducación para manejar en un estilo más sano los mensajes mediáticos enfocados en la perfección corporal (Behar, 2010). En los medios de comunicación aparecen alertas de los profesionales sanitarios que advierten del reto llamado de las princesas Disney y viralizado en TikTok que propone perder 10 kilos en 15 días siguiendo la dieta de una “princesa Disney”. Este y otros ejemplos que podríamos mostrar nos hacen poner el foco en el riesgo de manipulación de la mente humana. Por este motivo proponemos al final la necesidad de una ética del consumo y un pensamiento crítico que supervise los imaginarios sociales.

## 6. UN CASO CONCRETO: LA ORTOREXIA

Distintos términos relativos a los TCA llevan el sufijo “exia” (anorexia, vigorexia, etc.) derivado del término griego “orexis” (ορεξις) castellanizado como apetito o deseo. Efectivamente, lo placentero, en sus distintas modalidades, despierta el apetecer como motivación de muchas de nuestras conductas. En el caso concreto de la *ortorexia* se incluye otro vocablo griego al que hemos aludido en los párrafos anteriores: “orthos” (ορθός) que puede traducirse como correcto o adecuado. Este término es de uso frecuente en el campo de la ética y la religión, aunque es perfectamente transferible a otros ámbitos para calificar la vivencia de los principios y normas por parte de individuos y grupos calificándolos de ortodoxos o heterodoxos. En el caso de la ortorexia, si se trata de la ortorexia nerviosa, da nombre a un trastorno caracterizado por la obsesión por comer sano. Fue definida por el médico Steve Bratman (Bratman, 1997). Cuando el interés — aunque excesivo— por comer sano, no interfiere demasiado en otras esferas de la vida se habla de ortorexia saludable (Barrada, J. R., & Roncero, M., 2022). Estos autores han creado una herramienta para diferenciar el interés saludable y, por tanto, no patológico. El esfuerzo es de agradecer dado que—como ocurre en otros tantos casos—hay una línea muy fina entre lo normal y lo patológico, sobre todo en el campo del análisis de la conducta. La búsqueda de la alimentación perfecta está directamente relacionada con el *lucos*, utópico. Epicuro habría catalogado esta creencia como una falsa creencia que perturba el alma ya ante la que había que interponer un fármaco consistente en encontrar una creencia correcta: la salud perfecta no existe, convive con la imperfección sin dejar de buscar, prudentemente, el mejoramiento de lo que puedas y debas. Entendemos que esta máxima es la que asumen quienes practican esa filosofía de vida consistente en la ortorexia saludable. En el otro extremo estarían los que tienen una dedicación permanente al propio cuerpo. Esto no es nuevo en la historia de la humanidad. Cuenta Platón en *La República* comparando la antigua medicina y la que observa en el momento en el que vive, el caso de un personaje que reúne algunos rasgos del ortoréxico no saludable:

“Heródico era profesor de gimnasia y perdió la salud, hizo una mezcla de gimnasia y medicina y comenzó a torturarse a sí mismo para seguir después torturando a otros muchos más (...) dándose muerte lenta. Porque, por no ser capaz, supongo yo, de sanar su enfermedad, que era mortal, se dedicó



a seguirla paso a paso y vivió durante toda su vida sin otra preocupación que su cuidado, sufriendo siempre ante la idea de salirse lo más mínimo de su dieta acostumbrada; y así consiguió llegar la vejez muriendo continuamente en vida por culpa de su propia ciencia” (Platón, *La República*, XIV).

Nos hemos detenido en este caso al tratarse de un fenómeno que está causando patologías y que ha sido abonado por ese imaginario social que—al menos en este caso—inocula una falsa creencia que termina creando conductas anómalas en personas vulnerables. Para algunos autores la búsqueda de la salud perfecta y permanente sería un factor no deseado de una razonable cultura de la prevención que, sin lugar a dudas, ha mejorado nuestra calidad y esperanza de vida pero que también ha alimentado actitudes y actividades de prevención que están generando daños (Gérvás, J., Pérez, M. 2009). ¿Será la ortorexia nerviosa una de esas consecuencias indeseadas de la prevención de enfermedades mediante la alimentación perfecta?

En último lugar hay que hacer mención al influjo que las redes sociales (RRSS) tienen en la transmisión de dietas perfectas y dietas milagro. Actualmente se está indagando el impacto que tiene la divulgación de dietas y consejos nutricionales en RRSS, aunque ya hay estudios que muestran altas coincidencias entre contenidos publicados en redes sociales y las tendencias alimentarias Kantar (2022). El foco se está poniendo en el empleo de un metalenguaje pseudocientífico (detox, dietas anti-envejecimiento, *superfoods*, etc.) que se entrelaza con un discurso divulgativo que promueve ciertos alimentos nutritivo, utilizando narrativas con bases científicas débiles o inexistentes y con implicaciones que pueden ser perjudiciales para la salud (Triviño, Y., López, M. T. 2025).

## 7. CONCLUSIONES

La singularidad del ser humano se presenta tanto en nuestros modos de relacionarnos con la comida y la bebida como en las posibilidades de enfermar o sanar mediante el comportamiento alimentario que adquirimos. La adicción es una patología que compartimos con los animales, aunque las diferencias en la cultura de la adicción transfiguran el comportamiento adictivo en el humano respecto al animal. En las presentes páginas hemos mostrado de qué forma se ha ido configurando un marco normativo en torno a la alimentación y de qué forma las normas e imaginarios sociales son susceptibles de generar conductas anómalas y patológicas. Desde el enfoque eminentemente antropológico y filosófico de estas páginas, aportamos una clave terapéutica consistente en incentivar el pensamiento crítico para prevenir las consecuencias de imaginarios sociales con creencias pseudocientíficas pero que, debido al poder de los emisores (*influencers*), son asumidas como verdades que animan a actividades dañinas. El pensamiento crítico incluye una ética del consumo (Cortina, 2010) que nos permite hacernos conscientes de los valores y disvalores que acompañan nuestra acción. Preguntarnos ¿qué consumo? ¿por qué? ¿me hace feliz el régimen de vida que estoy llevando? ¿me hace libre? ¿estoy favoreciendo mi salud integral?, etc. favorece una mente despierta que favorece la prevención de malos hábitos que minan la salud del sujeto.



## 8. REFERENCIAS

1. Algunos títulos destacados son Boisvert, R. D., & Heldke, L. (2016). *Philosopher at Table: On Food and Being Human*. Londres: Reaktion Books, Kaplan, D. M. (2019). *Food Philosophy. An Introduction*. Nueva York: Columbia University Press, Campos Salvatierra, V. (2023). *Pensar/comer. Una aproximación filosófica a la alimentación*. Barcelona: Herder.
2. Donà, M. (2019). *Filosofía del vino*. Madrid: Herder. (la edición italiana original es de 2003; la edición en español es de 2019); Smith, B. C. (2007). *Questions of Taste: The Philosophy of Wine*. Oxford: Oxford University Press.; Scruton, R. (2010). *Bebo, luego existo*. Madrid: Rialp. (Versión traducida de *I Drink Therefore I Am*, publicada originalmente en 2009); Slingerland, E. (2023). *Borrachos. Cómo bebimos, bailamos y tropezamos con la civilización*. Barcelona: Deusto.
3. Las obras más importantes de Harris en relación con la comida son: Harris, M. (1980). *Vacas, cerdos, guerras y brujas: Los enigmas de la cultura*. Madrid: Alianza Editorial; *Ibíd.* (1980). *Caníbales y reyes: Los orígenes de las culturas*. Madrid: Alianza Editorial; *Ibíd.* (1990). *Bueno para comer: Enigmas de alimentación y cultura*. Madrid: Alianza Editorial.
4. Aristóteles. (2019). *Ética a Nicómaco*. Madrid: Gredos.
5. Barrada, J. R., & Roncero, M. (2018). Bidimensional structure of orthorexia: Development and Initial Validation of a New Instrument. . *Anal. Psicol., Murcia*, v. 34, n. 2, p. 282-290. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105765>
6. Behar, R. (2010). La construcción cultural del cuerpo: El paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 48(4), 319-334. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272010000500007>
7. Bratman, S. (1997) *Health Food Junkie: Obsession with Dietary Perfection Can Sometimes Do More Harm than Good, Says One Who Has Been There*. *Yoga Journal*, 136, 42-46.
8. Cortina, A. (2010). *Por una ética del consumo*. Madrid: Taurus.
9. Fraijó, M. (2022). *Filosofía de la religión: Historia, contenidos, perspectivas*. Madrid: Trotta.
10. Gervas, J., & Pérez, M. (2009). Los daños provocados por la prevención y por las actividades preventivas. *M Rev Innovación Sanit Aten Integrada*, 1(4), 6.
11. Harris, M. (1983). *Antropología cultural*. Madrid: Alianza Editorial. *Jenofonte* (1993). *Recuerdos de Sócrates*. Madrid: Gredos.
12. Laín, P. (1985). *Antropología médica para clínicos*. Barcelona: Salvat. Laín, P. (2025). *Antropología de la esperanza*. Madrid: Encuentro.
13. Morris, D. (1967). *El mono desnudo. Un estudio del animal humano*. Barcelona: Plaza & Janés. Platón. (1992). *La República*. Madrid: Gredos.
14. Triviño, Y., López, M. T. (2025). Papel de la influencia del consumo de las redes sociales en el entorno de los hábitos alimentarios en jóvenes. En Terol, R. y Quintero, A. (Coords.), *Acercando el futuro a los estudiantes de ciencias de la salud* (pp. 645-664). Madrid: Dykinson.