

La dieta fundamental de los antiguos humanos era la carne

Cuando se consume una dieta paleo se acostumbran incluir alimentos que nuestros antepasados podían obtener mediante la caza y recolección, es decir, carnes magras, pescado, frutas, verduras y semillas. No obstante, una nueva investigación sugiere que durante 2 millones de años la dieta de nuestros antepasados estaba compuesta casi exclusivamente por carne.

Rehacer la lista de alimentos de los homínidos que vivieron hace unos 2,5 millones de años es complejo por el hecho de que los restos vegetales no se conservan tan fácilmente como los huesos, dientes y conchas de los animales. Pero de acuerdo con un estudio realizado por antropólogos de la Universidad de Tel Aviv (Israel) y la Universidad de Minho (Portugal), los cazadores-recolectores modernos nos dieron una impresión errónea de lo que comíamos anteriormente.

"Esta comparación es inadecuada, ya que hace dos millones de años las sociedades de cazadores-recolectores podían cazar y consumir elefantes y otros animales de gran tamaño, mientras que los cazadores-recolectores de hoy no tienen acceso a esa abundancia", detalló el investigador Miki Ben-Dor, de la Universidad de Tel Aviv.

Por medio de un examen de cientos de estudios anteriores —desde la anatomía y fisiología humana moderna, hasta las mediciones de isótopos en los huesos y dientes de nuestros antepasados— los científicos analizaron qué comían los humanos desde los inicios de la raza humana hasta hace unos 12.000 años con la llegada de la agricultura. Así descubrieron que nuestros antepasados nunca fueron vegetarianos y el hombre del Pleistoceno era un depredador ápice hipercarnívoro.

El equipo estudió la acidez de nuestros estómagos, que es alta incluso para los carnívoros, lo que señala una dieta de carne en la que el ácido proporcionaría protección contra las bacterias dañinas. Además, investigaron la estructura de la grasa en las células humanas y resulta que al igual que los carnívoros, la grasa humana se almacena en grandes cantidades en las células adiposas, mientras que en los omnívoros ocurre lo contrario.

Asimismo, los científicos citan el genoma humano como una prueba más. "Los genetistas llegaron a la conclusión de que ciertas regiones del genoma humano estaban sintonizadas con una dieta rica en grasas, mientras que en los chimpancés lo estaban con

una dieta rica en azúcares", indicó Ben-Dor.

Los estudios de isótopos en los huesos de los humanos prehistóricos también señalaron el consumo de carne con alto contenido en grasa, posiblemente de animales grandes.

"Es probable que, como ocurre con los depredadores modernos, la caza fuera una actividad humana importante durante gran parte de la evolución. Otras pruebas arqueológicas, como las herramientas para obtener y procesar alimentos vegetales aparecidas más tarde en la evolución, también apoyan el papel central de los animales grandes en la dieta humana durante la mayor parte de la historia de la humanidad", aseveró Ben-Dor.

Todo esto demuestra que el nivel trófico de nuestra especie, es decir, la posición del Homo en la red alimentaria se volvió extremadamente carnívoro para nosotros y nuestros primos Homo erectus hace unos 2,5 millones de años. Se preservó así hasta el Paleolítico Superior, hace unos 11.700 años, cuando cambiamos gradualmente a una dieta casi omnívora a causa de la llegada de la agricultura.