

## Recensión bibliográfica

**Porta M. Vive más y mejor. Reduciendo tóxicos y contaminantes ambientales. Barcelona: Penguin Random House, 2018. 314 p. ISBN: 978-84-253-5583-7**

El libro se estructura en cuatro capítulos y un apéndice. Los tres primeros tienen un formato de entrevista, que lleva a cabo Marta Espar, periodista especializada en ciencia y salud. Ello hace muy amena la lectura, aunque la información proporcionada sea mucha y bastante técnica. «¿Contaminados?» es el título del primer capítulo, en el que se presentan los principales contaminantes que se encuentran en el cuerpo humano y sus fuentes. El segundo es «¿Nos enferma la contaminación?» y trata de la etiología de las dolencias asociadas, sin olvidar el potencial papel del azar y las limitaciones de la ciencia al proponer explicaciones sobre los acontecimientos observados. «¿Qué puedo hacer?» es el último de estos capítulos en forma de conversación, en el que se desmitifican algunas de las propuestas desintoxicadoras más o menos esotéricas y comerciales, y se insiste en la conveniencia de la prevención, sobre todo desde la perspectiva comunitaria propia de la salud pública. Precisamente uno de los apartados de este capítulo propone que, mientras el conocimiento poblacional es algo imprescindible, averiguar el grado de contaminación de uno mismo puede ser inconveniente. El cuarto capítulo viene a ser un corolario final bajo el lema «Mirar, ver y apreciar lo que nos sale a cuenta», en el que, de nuevo, la salud pública, entendida como el conjunto de iniciativas sociales para proteger y mejorar la salud colectiva, aparece como la mejor estrategia para enfrentarse a los problemas de la contaminación ambiental. Sigue un extenso apéndice titulado «Para saber más», que incluye 15 páginas de referencias, instituciones y personas a las que recurrir para ampliar información, lo cual no solo es útil para las personas a las que va dirigido el libro, la ciudadanía, sino incluso para muchos/as profesionales de la salud pública. Complementa la obra un apartado de notas y referencias bibliográficas comentadas en más de 30 páginas.

Este no es un libro de autoayuda, aunque diga qué se puede hacer y cómo, tanto a las personas como a las familias, las escuelas, las organizaciones sociales, las instituciones y las empresas, así como los porqués. Como señala el autor en la dedicatoria y en sus agradecimientos, lo ha escrito pensando en quienes, tras leer algunas de sus páginas, no dirán: «¿Sabes? Casi prefiero no saberlo... y seguirán leyendo». Es decir, para la ciudadanía en general y especialmente para la que tiene una actitud más proactiva ante la contaminación. Por ello conviene aclarar qué interés puede tener para la mayoría de las eventuales personas lectoras de GACETA SANITARIA que, desde luego, además de profesionales de la salud pública también formamos parte de la ciudadanía, pero que en ocasiones no atinamos a recomendar libros adecuados sobre algunas cuestiones a la población. A veces porque no nos hemos ocupado de escribirlos, como ha ocurrido recientemente frente a una demanda de bibliografía profana sobre promoción colectiva de la salud comunitaria. Sobre todo en español. En el ámbito internacional existen bastantes referencias, entre las cuales vale la pena destacar tres recientes: el libro de la bióloga y endocrinóloga Bárbara Demeneix<sup>1</sup>, el del pediatra de la Universidad de Nueva York, de origen gallego, Leonardo Trasande<sup>2</sup>, y el que Nicolás Olea acaba de publicar en español,

*Libérate de tóxicos. Guía para evitar los disruptores endocrinos*, también objeto de recensión bibliográfica en GACETA SANITARIA. Obras todas ellas que hacen a la salud pública más influyente entre agentes y sectores sociales (determinantes de la salud) que a menudo no saben lo suficiente de nuestro trabajo e ideas.

La lista de contaminantes presentes en nuestra vida cotidiana desde hace apenas unos decenios resulta abrumadora y agobiante. Por tanto, no es de extrañar que buena parte de la población se desentienda, o se escude en una pasividad que refleja una impotente resignación. Pero del mismo modo que los ansiolíticos no solucionan las causas de la ansiedad, sino que las enmascaran, no enfrentarse al problema de la «contaminación interna» (en la expresión de Miquel Porta) y a sus causas no es una solución. Aunque el reto aparezca colosal, abordarlo es factible, como bien ilustran los consejos del libro y algunas intervenciones explicadas en él, tales como la prohibición del plomo en la gasolina y en otros productos o la supresión del arsénico en el agua potable. Ilustrar estas y otras posibilidades reales de mejora es uno de los logros de *Vive más y mejor*.

Claro que lo que está en cuestión es el modelo mismo de crecimiento de las sociedades humanas, en el que prevalecen intereses minoritarios y cortoplacistas. A veces sorprende que tales actitudes se amparen a menudo en la ciega confianza de que finalmente la especie humana sobrevivirá a la crisis de la contaminación, como superó las sombrías predicciones de Malthus en el pasado; con argumentos como que nuestra capacidad de adaptación es muy notoria y que el impacto de tantas agresiones ambientales a nuestra fisiología no ha comportado, en los países ricos y al menos hasta ahora, una disminución sensible de la esperanza de vida, lo que sí parece haber ocurrido, en cambio, como consecuencia de otros factores<sup>3</sup>. Una esperanza que tiene toda la pinta de ilusa coartada. Cuestión que el libro aborda claramente cuando afirma que «podemos vivir muy bien y pagar una “factura química” mucho menor». De hecho, sostiene el autor: «Podemos vivir mejor —con menos enfermedad y más bienestar, más años, añadiendo vida a esos años— con menos contaminación interna. Podemos disfrutar de las mejoras en nuestras condiciones de vida sin negar que hay mucha enfermedad y sufrimiento que debemos disminuir». Reconocer una cosa no quita la otra.

### Bibliografía

1. Demeneix B. Toxic cocktail: how chemical pollution is poisoning our brains. New York: Oxford University Press; 2017. Versión francesa: Cocktail toxique: Comment les perturbateurs endocriniens empoisonnent notre cerveau. Paris: Editions Odile Jacob; 2017.
2. Trasande L. Sicker, fatter, poorer: the urgent threat of hormone-disrupting chemicals to our health and future.. and what we can do about it. New York: Houghton, Mifflin, Harcourt; 2019.
3. Jasiolinis D. Reversals in life expectancy in high income countries? BMJ. 2018; 362:k3399.

Andreu Segura

Correo electrónico: [asegurabenedicto@gmail.com](mailto:asegurabenedicto@gmail.com)