

# La bebida humana

**José Luis Pinillos Díaz**  
Doctor en Filosofía.  
Profesor Emérito de Psicología.  
Académico

 INESIBA

# La bebida humana

**José Luis Pinillos Díaz**

Doctor en Filosofía.

Profesor Emérito de Psicología.

Miembro de la Real Academia  
de Ciencias Morales y Políticas.

Miembro de la Real Academia Española

Asociación  
INSTITUTO ESPAÑOL DE INVESTIGACION  
SOBRE BEBIDAS ALCOHOLICAS



Primera edición, 1983  
Segunda edición, 1986  
Tercera edición, 1988

© JOSE LUIS PINILLOS DIAZ  
Edita: INESIBA  
Depósito Legal: M. 24835-1988  
Imprime: ARTEGRAF  
Sebastián Gómez, 5. 28026 Madrid  
Impreso en España - Printed in Spain

## **Comité Científico Asesor de INESIBA**

*Presidente:*

JOSE LUIS PINILLOS DIAZ  
Profesor Emérito de Psicología.  
Miembro de la Real Academia  
de Ciencias Morales y Políticas  
y de la Real Academia Española

*Miembros:*

ENRIQUE DE LA MORENA GARCIA  
Médico enzimólogo  
NAPOLEON GILARDI CASANUEVA  
Médico traumatólogo  
ENRIQUE GONZALEZ RUANO  
Médico cardiólogo  
GASPAR PEREZ ROJO  
Médico urólogo  
JULIO SANCHEZ MORENO  
Médico traumatólogo

ASOCIACION INSTITUTO ESPAÑOL DE INVESTIGACION  
SOBRE BEBIDAS ALCOHOLICAS  
(INESIBA)  
Comandante Zorita, 6, 1.º  
28020 Madrid

## INDICE

	<u>Págs.</u>
LA BEBIDA HUMANA .....	7
— El flujo vital .....	9
— La sed .....	13
— Hidros y Dionisos .....	17
— Los motivos del hombre .....	19
— La bebida como experiencia .....	25
— Bebida y vitalidad .....	31
— El marco social de la bebida .....	41
• Nota biográfica de J. L. Pinillos Díaz ..	47
• Puntos programáticos de INESIBA.....	49
• Breve semblanza de los restantes miembros del Comité Científico Asesor.....	51
• Otras publicaciones de INESIBA.....	55

## LA BEBIDA HUMANA

A diferencia de los animales, el hombre no bebe sólo para calmar la sed. En éste y en todos los órdenes del comportamiento, las motivaciones humanas son tan variadas y a menudo tan complejas, que resulta muy difícil, por no decir imposible, resumirlas y explicarlas en esas fórmulas sencillas y rotundas que suelen reclamar para el gran público los profesionales de la información.

Es cierto, por descontado, que todos nosotros bebemos para conservar el equilibrio hídrico de nuestro organismo, y a nadie se le oculta que la sed es el impulso que nos mueve a beber cuando la necesidad apremia. Pero la necesidad puede ser de agua, o no serlo; al hombre le es posible beber sin ganas, cuando a su organismo no le hace falta agua, puede beber más de la cuenta, lo que no debe, a destiempo o por necesidades que no tienen nada que ver con la autorregulación de sus fluidos, e incluso puede renunciar a probar una gota de líquido mientras se muere de sed o quién sabe qué.

En pocas palabras, el problema de la bebida humana es de una inmensa complejidad y no es lícito, como se hace tan a menudo, presentarlo desde perspectivas unilaterales y simplistas, bien para hacer recaer sobre él la condena de las ideologías adversas, bien para todo lo contrario. A decir verdad, las formas y modos de beber, las causas y motivos que incitan a ello, las funciones sociales, biográficas y biológicas que desempeña la bebida, las diferentes clases de bebidas que existen, así como el sinfín de factores que concurren en cada caso individual obligan a ser muy cautos a la hora de generalizar cualquier tipo de conclusiones. Animados, pues, de este espíritu cauteloso trataremos de responder en la medida que podamos a unas cuantas cuestiones relativas al **cómo**, al **por qué** y al **para qué** de la bebida humana. A tal efecto, comenzaremos por decir alguna cosa a propósito de la honda relación que hay entre la vida y ciertos fluidos que parecen serle indispensables.

## EL FLUJO VITAL

Evidentemente, la vida no es una cosa; es, ante todo, un fluir, una sucesión de acciones y experiencias, donde la imagen más adecuada para la expresión literaria acaso sea la de una corriente que no cesa y nunca vuelve atrás, tal como acertara a decirlo nuestro Jorge Manrique en aquella inolvidable metáfora donde las vidas son ríos que desembocan en la muerte. La vida, en efecto, es un indetenible pasar, un flujo que nos lleva conforme a un orden tan fijo como el de las estrellas, a través de las edades, a un final cierto e incierto a la vez, donde el círculo se cierra. A la forma invariable de este flujo es a lo que se llama **ciclo vital** —infancia, niñez, adolescencia, juventud, madurez, vejez y senectud—, y a lo que fluye por ella, a su contenido, podemos llamarlo vida.

Ahora bien, en todo esto anda de por medio la idea de fluido, y no sólo por razones literarias. La metáfora fluvial recoge bien la temporalidad de la existencia humana y, además, o acaso sobre todo, el carácter procesual de la vida biológica, al cual se ajustan más los fluidos que los sólidos. Recordemos, por ejemplo, que el más antiguo de los filósofos griegos, Tales de Mileto, encontró en el agua el origen de la vida, o para ser más exactos, situó su origen en el estado de fluidez y humedad, al que los investigadores de hoy vienen llamando caldo primordial, sopa originaria y también **barro de la Tierra**, que a juzgar por lo que relata el Génesis fue lo que usó Dios para crear a Adán.

De alguna manera, los fluidos, líquidos y gaseosos aparecen siempre íntimamente asociados al origen de la vida, sea en la Biblia, sea en las especulaciones de Tales de Mileto o sea en las investigaciones de Urey y en las teorías de Oparin. De un modo u otro, los fluidos intervienen en la aparición de la vida. Ya en el siglo VI a. de C., el jónico Anaximandro presumía que los primeros animales nacieron del fango marino, idea que compartió dos mil quinientos años después el evolucionista Haeckel con su tesis del *batibium* y que, en líneas generales, parece haberse confirmado en nuestro siglo por lo que respecta a la partici-

pación del agua en la iniciación y sostenimiento de la vida. De hecho, alrededor de un 60 por 100 del organismo humano se compone de agua (entre un 50 y un 70 por 100 de nuestra materia orgánica es agua), y consecuentemente los mecanismos de equilibración hídrica de nuestro cuerpo poseen una importancia decisiva para la vida.

Pero no sólo ocurre que una gran parte de nuestro cuerpo se compone de humores, es decir, de sustancias fluidas, como la sangre, que renuevan sin cesar sus elementos vitales, sino que, asimismo, la forma originaria de la alimentación humana, durante el período intrauterino, es de naturaleza humoral y se continúa luego, durante bastantes meses, por la vía del amamantamiento y las papillas. En otras palabras, queremos decir que los fluidos constituyen algo más que el fundamento de una metáfora para expresar la condición huidiza y decursiva de la vida. De hecho, el origen de la vida misma y sus formas originarias de sostenimiento se hallan asociadas a la acción de sustancias fluidas como el agua, la sangre o la leche materna, que el organismo precisa para su constitución y desarrollo. El flujo vital depende de una forma profunda de las sustancias fluidas que lo alimentan, y para cuya búsqueda, captura, asimilación y eliminación el organismo posee mecanismos fisiológicos y conductuales de carácter autorregulativo, esto es, mecanismos de equilibración humoral y de ingesta de líquidos, que hunden sus raíces en los comienzos mismos de la vida.

Dejando a un lado el aire, cuya aspiración y espiración regular está garantizada por unos poderosos sistemas reflejos, la ingestión de fluidos líquidos cuenta con toda una compleja y potente instrumentación motivacional a su servicio, en cuyo epicentro se encuentra la sed. Y decimos que se trata de una motivación poderosa porque, después del instinto de conservación, es la más fuerte de todas las necesidades biológicas. Como se advierte en el esquema adjunto, que por lo demás refleja un hecho bien establecido en la bibliografía biopsicológica y etológica, nuestro organismo resiste peor la sed que el hambre y que la privación sexual, lo cual da una idea del radical significado que la ingestión de líquidos tiene para la supervivencia de los organismos. Vemos que en la jerarquía de prioridades motivacionales, la sed sólo cede el paso a las respuestas inmediatas de conservación de la integridad individual y antece-

de al hambre y al sexo por lo que se refiere a la movilización de recursos conductuales:

1. Instinto de conservación.
2. Sed.
3. Hambre.
4. Sexo.

Está claro, en fin, que la bebida es una de las conductas de mayor alcance biológico de que el hombre dispone para cuidar de su vida y, eventualmente, para dañarla también. Lo que singulariza la bebida respecto de otras formas básicas de conducta primaria, la comida, por ejemplo, es su primigenia condición de proceso asociado al origen mismo de la vida y a los estadios primarios de su desarrollo.

Llevando la cuestión al plano del desarrollo individual, esto quiere decir que la instrumentación motivacional de la ingestión de líquidos se configura en etapas muy tempranas de la ontogenia, anteriores incluso a las de la oralidad freudiana y previas, por tanto, a la conciencia y al lenguaje. Dicho de otra forma, esto significa que los determinantes radicales de la bebida descienden hasta los estratos más profundos de la vida misma y no se quedan en su costra sociológica. Sin duda, los factores socioeconómicos y culturales de la bebida son importantes, pero lo son, entre otras cosas, porque interactúan con protomotivaciones vitales ancladas en los movimientos iniciales de la propia biogénesis.

A la pregunta de ¿por qué beben los hombres? no cabe una respuesta superficial. En grande y originaria medida, el flujo vital se nutre de sustancias fluidas, cuya busca y captura tiene encomendada precisamente la sed, uno de los fenómenos psicológicos más importantes y complicados que existen y que no se explica invocando simplemente el **passe-partout** del consumismo y sus acólitos. La bebida y la vida poseen unas relaciones de parentesco mucho más profundas de lo que se ha dado en suponer últimamente. Trivializar estas relaciones es probablemente uno de los procedimientos más efectivos para no entender lo que ocurre.

## LA SED

En principio, la sed es la sensación interna que corresponde a la necesidad de agua que tiene un organismo. Según este concepto, al desequilibrio hídrico provocado por la falta de agua seguiría una experiencia local, caracterizada por la sequedad de la boca y de la garganta, acompañada de una exigencia de humedad, esto es, de un impulso a ingerir un líquido capaz de aplacar semejantes sensaciones y, a la vez, de restablecer el equilibrio hídrico alterado por la descompensación entre salidas y entradas de agua en el organismo.

En esta idea de la sed, que básicamente es correcta, se carga, sin embargo, demasiado la mano en los aspectos conscientes de la cuestión, en la experiencia subjetiva de la sed. Desde hace muchos años, los psicofisiólogos saben que la sed es bastante más que una sensación local de sequedad y que la forma en que refleja la necesidad orgánica de agua e impulsa a su ingestión es har- to más complicada de lo que da a entender la simple correspondencia entre la experiencia sub- jetiva y la carencia objetiva. Sin duda, la regulación de la bebida depende del grado de hidratación o deshidratación celular del organismo, pero tam- bién de otros factores socioculturales y biográfi- cos ajenos al equilibrio hídrico. En principio, insis- timos, la sed impulsa a beber; sólo que, como ve- remos, hay muchas clases de sed y además la sed no es el único determinante de la bebida. A título puramente ilustrativo haremos algunos comenta- rios sobre este punto.

La teoría más divulgada al respecto ha sido siempre la de los signos locales. De acuerdo con ella, la escasez de agua en sangre afectaría la salivación que humedece la lengua, el paladar y la garganta, las cuales, al researse, provocarían la experiencia de la sed, que a su vez impulsaría a la ingesta de líquido. Las investigaciones de Cannon y otros psicofisiólogos mostraron que esta teoría constituía sólo una aproximación muy imperfecta a la realidad de los hechos. Por lo pronto, el nivel de agua en sangre es más bien constante, aunque ciertamente se mantiene a costa de la deshidra-



tación de otros tejidos menos directamente implicados en el mantenimiento de la vida. De otra parte, experimentos muy diversos han probado asimismo que la sequedad de las fauces, provocada por la extirpación o paralización de las glándulas salivares, lo que altera es la frecuencia de la ingesta, pero no la cantidad de líquido ingerido. Es decir, se bebe más frecuentemente, a sorbitos, para humedecer la boca y apagar la sensación de sed, pero no se toma más cantidad de agua que la necesaria para la equilibración hídrica. Es claro, pues, que **la experiencia de la sed no es el único factor que regula la bebida.**

Más ajustada a los hechos parece la teoría del déficit tisular, esto es, de la deshidratación que sufren los tejidos a causa del desequilibrio entre las entradas y salidas de líquido. La cantidad de agua que se ingiere es a última hora proporcional a la que se pierde. Así, por ejemplo, animales con fistulas experimentales, que no retienen el agua que beben, siguen bebiendo y bebiendo mientras permanece el desequilibrio hídrico; una vez que el agua es absorbida por taponamiento de la fistula y que la hidratación de los tejidos se produce, el animal deja de beber. No obstante, hay que tener en cuenta que si el agua se introduce directamente en el estómago, sin bañar las fauces, la inhibición de la bebida tarda unos treinta minutos en producirse. Lo cual pone de manifiesto que, a pesar de todo, la experiencia de la sed desempeña un cometido reflejo importante, aunque complejo, en la conducta de beber, que se extingue mucho antes si el agua es ingerida de forma normal, bañando las mucosas bucales. En este caso, la sed se calma y la ingesta de líquidos cesa, mucho antes de que la rehidratación de los tejidos haya tenido lugar de forma real y efectiva. Así, pues, aunque la sed no es el único factor que regula la bebida, sí desempeña en ella un cometido anticipatorio importante.

Por lo demás, la hidratación de los tejidos no es tampoco el factor decisivo en la regulación de la bebida. Es bien sabido, vaya por caso, que la parte posterior de la pituitaria segrega una hormona que interviene de modo muy efectivo en la equilibración hídrica del cuerpo. Cuando por alguna razón se daña esa parte de la glándula pituitaria, se producen unos síntomas de diabetes insípida, consistentes en una sensación irresistible de sed (polidipsia) y una incontinencia de orina (poliuria), que altera por completo la conducta dípica, esto es, la bebida. Estos síntomas se producen también por lesión de un núcleo hipotalámico, que asimis-

mo inhibe la secreción de la hormona antidiurética que se origina en la porción posterior de la pituitaria y que es responsable de la polidipsia y de la poliuria mencionadas.

Junto a las alteraciones del sistema hipotálamico-hipofisiario hay que señalar también otros efectos como pueden ser el de las soluciones salinas intravenosas, que producen polidipsia a los pocos minutos de la inyección, o alteraciones del tejido sanguíneo, que a la postre complican el panorama psicofisiológico de la sed. Entre los factores conocidos destacan la sequedad de las mucosas bucales, la deshidratación celular y la acción de la hormona antidiurética, si bien todos ellos muestran un notable grado de interdependencia, entre sí, valga la redundancia, y muy presumiblemente con otros muchos factores biológicos y socioculturales aún mal conocidos. Expresada la cuestión con toda brevedad, la naturaleza de la sed y el modo en que regula la bebida son bastante más complicados de lo que presumía la vieja teoría de los signos locales.

La complicación no proviene exclusivamente del cerebro, esto es, de la complejísima estructura de los centros y sistemas que intervienen en cualquier tipo de conducta. Además la cuestión se enreda desde el punto y hora que **la sed no es simplemente un impulso natural.** Es, al igual que todos los comportamientos humanos, un hecho biocultural, o biosocial, donde el fenómeno psíquico mira con una de sus caras al medio biológico interior, mientras con la otra contempla el mundo sociocultural exterior a él. Esta dualidad de enlaces de la sed como fenómeno psicológico es lo que acaba de complicar una cuestión que ya de suyo es enrevesada. De ahí, si se me permite el inciso, que a uno le admiren en grado sumo las simplificaciones del problema de la bebida que de cuando en cuando se mantienen con toda seriedad, atribuyéndolo a una sola causa. Realmente, si hay un hecho al que quepa atribuir una pluralidad de causas es el de la bebida humana.

Ya hemos dicho, y volveremos a hacerlo una y otra vez, que el ser humano es capaz de beber sin tener sed, como es también capaz de hacer el amor al margen de los períodos de celo que encierran la conducta animal en unas rígidas coordenadas instintuales. También la bebida humana se sale del marco de la teoría de los instintos y de la reducción de los impulsos naturales, que rige más o menos en el mundo de la conducta animal. El ser humano bebe para humedecer las mucosas resacas y rehidratar su organismo, y también para

satisfacer otras necesidades, quizá para humedecer las mucosas de un alma desecada. En pocas palabras, es posible tener sed de agua y de otras cosas, cabe beber por sed y por otros motivos, y en definitiva el impulso natural de la bebida se halla sometido en el hombre a un proceso de socialización que lo sitúa en el orden cultural. La sed, por ejemplo, suscita en el individuo una serie de imágenes, de recuerdos y anticipaciones comportamentales, que inclinan el comportamiento hacia situaciones muy diversas —la cervecería, el salón de té, la taberna o cualquier otro lugar—, que flanquean y modulan la conducta del bebedor de maneras muy heterogéneas y que tienen muy poco que ver con la teoría, un tanto roussoniana, de la sed natural.

Lo cierto es que la experiencia de la sed se va condicionando, al menos en el caso del hombre, a un conjunto de estímulos ambientales, tornasolados por la cultura, por las tradiciones, la economía, la estructura social y la presión del grupo, el clima y un sinnúmero de circunstancias, de tal manera que acaba ocurriendo con ella algo semejante a lo que ocurre con el lenguaje, a saber: que todos los hombres hablan, pero lo hacen de distintas maneras. A la postre, la necesidad de beber es universal, desde luego, pero la sed que impulsa al hombre a satisfacer esa necesidad tiene una notoria vocación particularista, que se traduce en el infinito repertorio de aspiraciones y ofertas al respecto.

Por si todo esto fuese poco, es menester recordar asimismo que la experiencia de la sed es de una enorme complejidad sensomotriz e ideacional, de la que sólo en una mínima parte somos conscientes. Hay todo un oscuro transfondo de impresiones que pasan habitualmente desapercibidas, que constituyen la verdadera trama psicofísica de la sed y que, finalmente, vienen a complicar todavía más el ya de por sí embrollado panorama de la bebida humana. La sed, en suma, impulsa a beber, pero no se ordena exclusivamente a la ingesta de agua. No se bebe sólo para calmar la sed, ni la sed lo es sólo de agua, ni se da uno siempre cuenta de que tiene sed. La bebida humana está regulada también por otros factores ajenos al impulso natural de beber, de los que será preciso hacerse cargo antes de intentar responder a la consabida pregunta de por qué los hombres bebemos lo que bebemos: lo debido y lo indebido, con oportunidad y a destiempo, con ganas y sin ellas.

## HIDROS Y DIONISOS

Desde un punto de vista originario, la sed es el impulso natural que mueve a los organismos a ingerir el agua que necesitan para mantener su equilibrio vital, su homeostasis. Dicho de otra manera, la sed es la respuesta subjetiva del cuerpo a su desequilibrio hídrico, y es, por tanto, el agua lo que constituye el objetivo primordial de su apetición. Lógicamente, pues, Hidros debería ser la deidad protectora de la sed y de la bebida originaria. Hidros, no Dionisos.

Las cosas, sin embargo, parecen haber discurrido de otra forma. Ciertamente, la veneración por el agua ha sido enorme. Se la ha personificado en ríos y manantiales tenidos como sagrados, se han divinizado los arroyos y las fuentes que poblaban las ninfas y las musas, ha formado parte esencial de ritos y liturgias purificadoras, las teogonías primitivas la tributaron cultos solemnes y pusieron en ella el origen de las cosas, pero a la hora del reparto mitológico no salió muy bien parada, al menos por lo que a Occidente se refiere. Hidros no pasó de ser un pequeño animal acuático, o el nombre de un promontorio, que dio pie al mito de la Hidra de Lerna, serpiente marina de muchas cabezas —entre cinco y cien, según los autores—, que despedían un hálito mortal y renacían después de cortadas a menos que fueran destruidas todas a la vez, como parece que Hércules logró hacer en uno de sus legendarios trabajos. En realidad, el dios de las aguas, Posidón, lo fue principalmente de las marinas, y a la postre la figura de la deidad del agua originaria y vivificante, del **aqua vitae**, el símbolo del fluido primigenio quedó desdibujada. Fue Dionisos, no Hidros, el dios que recubrió con el manto del placer y la embriaguez la función natural de la bebida.

Natura y cultura, lo crudo y lo cocido, el agua y el vino, la desnudez del paraíso y la hoja de parra, la inocencia perdida con la ciencia del bien y del mal. He ahí las poderosas fuerzas que gravitan sobre la sed humana, haciendo de ella un complicado artificio, lleno de tornasoles y matices secre-

tos que no es fácil descifrar. ¿Qué nos puede decir la ciencia acerca de ella? ¿Por qué y cómo la necesidad natural de agua se satisface por modos tan rebuscados y en ocasiones tan nocivos? ¿A qué se debe que el té, el café, el vino u otras sustancias se mezclen con el agua o la reemplacen? ¿Cuáles son las causas de que en el mundo civilizado, es decir, en el mundo entero, elementos como el sabor o la graduación alcohólica se antepongan al contenido hídrico de la bebida?

Para responder medianamente a estas cuestiones, que en el fondo son siempre la misma, habremos de hacernos cargo por lo pronto del viejo problema de las necesidades humanas, esto es, de los mecanismos que las elevan del plano cíclico y cerrado de la naturaleza al de su apertura y complejificación cultural. En última instancia, el problema de la bebida humana pertenece al inmenso capítulo de la motivación del comportamiento y, no lo olvidemos, de su libertad. Pretender apresarlos en una red mecanicista de meros determinantes objetivos equivale a anular, de entrada, la posibilidad de entenderlo. La bebida participa también de la condición intencional de la vida humana, como el resto de los comportamientos, y es ilusorio intentar reducirla a un puro efecto de causas exteriores. Ciertamente, las hay; sólo que a última hora y a pesar de todo la bebida es praxis, no mero proceso. De ahí, tal vez, que su deidad se resistiera a adoptar la forma impersonal del agua.

## LOS MOTIVOS DEL HOMBRE

Decir que el motivo es lo que mueve a hacer algo no pasa de ser una colosal perogrullada, que deja de serlo, no obstante, tan pronto como uno se pregunta por el modo de mover atribuido al motivo.

Ciertamente, el golpe de un vehículo que me lanza por los aires, un empujón que me hace caer, no es un motivo. Lo que nos mueve a actuar no son fuerzas exteriores que colisionan con nosotros, sino en todo caso nuestra forma de contrarrestarlas o de utilizarlas. El motivo es un impulso interior que inicia una acción, es una fuerza, si se quiere hablar así, que actúa de dentro afuera, y no al revés. Se la ha comparado a veces a una especie de aguijón interior que incita a realizar un acto encaminado a suprimir sus punzadas; la sed, por ejemplo, representa una forma de estimulación interior molesta que se anula bebiendo.

Hay muchas maneras, sin embargo, de conceptuar esta instigación interior que es el motivo. Una de las más extendidas y fundadas, aunque insuficiente, es la que se conoce como teoría de las necesidades y de la reducción de los impulsos que generan. Su orientación es marcadamente biológica y tiene como inspiración el ámbito de las llamadas necesidades primarias o naturales que imperan en el mundo animal. A partir de estas necesidades innatas se supone que el ser humano desarrolla las necesidades secundarias o adquiridas, que componen el repertorio de los motivos sociales. No habría entre unas y otras solución de continuidad y estarían sometidas todas ellas a las mismas leyes.

La estabilidad del medio interior de los organismos —en nuestro caso, el equilibrio hídrico del cuerpo— se halla garantizada, según esta teoría, por un sistema de retroalimentación, por un sistema homeostático, en virtud del cual todo desequilibrio interno provoca una conducta encaminada a compensarlo. Un déficit hídrico, pongamos por caso, es decir, una carencia de líquido en el organismo, provoca en éste un impulso de bús-

queda e ingestión de agua, cuya cara subjetiva es la experiencia de la sed y cuyo término objetivo es el agua deseada. Una vez que el impulso se consume con la ingesta de líquido, el impulso se reduce o extingue transitoriamente, el equilibrio hídrico se restablece y el proceso de reducción-extinción va acompañado de una satisfacción que refuerza el acto de beber cuando se tiene sed. El ciclo carencia-impulso-conducta consumatoria-satisfacción y refuerzo es finalmente iterativo, es un ciclo cerrado que se repite cada vez que sus efectos reequilibradores se disipan con el paso del tiempo. Así, cada vez que el nivel hídrico desciende, el agujoneo interior mueve al organismo a ingerir el agua que lo calme y restaure el equilibrio perdido.

Los circuitos básicos de semejante ciclo se entiende que pertenecen al equipamiento de conductas específicas del animal, esto es, pertenecen al aprendizaje filogenético de cada especie que ésta transmite a todos sus miembros. Por instinto, digámoslo así, cada impulso interior contaría con la conducta natural ordenada de antemano a la consecución del incentivo correspondiente. Los animales superiores, y por supuesto el hombre, dispondrían además de mecanismos de aprendizaje —condicionamiento clásico y operante, sobre todo—, que permitirían adquirir conductas motivadas alternativas, o sea, innovar los procedimientos para la consumación del impulso, adaptándolos a las circunstancias del medio ambiente: así, vaya por caso, encontrar agua en período de sequía, sortear obstáculos y peligros, etcétera, etcétera.

Todo lo cual, sin embargo, no elude el problema principal de averiguar por qué las necesidades y motivos naturales del animal siguen un ciclo cerrado, mientras los hombres se las arreglan para abrir las suyas al desarrollo y a la innovación. Como ya indicábamos, el paso de lo crudo a lo cocido, del desnudo a la hoja de parra y del agua al vino supone que el hombre es capaz de crearse necesidades, o de adquirirlas, allí donde el animal no lo hace. Con la peculiaridad, dicho sea de paso, que muy lejos de ser secundarias, estas nuevas necesidades humanas pueden llegar a ser prioritarias y hasta sacrificar a las primarias. Ejemplo elemental, la necesidad de conservar la propia estimación que se antepone a la necesidad de comer en la huelga de hambre. Ejemplo algo más complejo, pero asimismo real, la bebida autopunitiva o alienante que se utiliza para destruir la propia vida o anular la identidad personal.

En este punto, las teorías difieren mucho entre sí y son menos convincentes que en el caso anterior. Las hay, como decíamos, que pretenden hacer de las necesidades primarias del animal el fundamento y modelo de todos los motivos humanos. En definitiva, por virtud de un proceso de condicionamiento, el hombre aprendería a satisfacer sus necesidades naturales —autoconservación, bebida y comida, sexo, gregarismo, agresión y alguna que otra más— de un modo más complejo que los animales, pero eso sería todo. Por azar, vaya como ejemplo, un hombre sediento descubriría que un fruto contiene un líquido que calma la sed, y así, como resultado del refuerzo obtenido con esa conducta aleatoria, en circunstancias similares tendería a repetirla, esto es, habría enriquecido su originaria conducta de beber agua con un nuevo hábito de sorber el zumo de las frutas, de exprimirlas o lo que quiera que sea. Pero eso sería todo. Se trataría sólo de variantes instrumentales menores respecto de modos alternativos de satisfacer necesidades viejas: no de crear otras nuevas, ni de inscribir las primitivas en un mundo de cultura cualitativamente distinto del natural. En efecto, condimentar la comida, cultivar viñedos o rendir culto a los muertos no son, en definitiva, conductas instrumentales alternativas que emerjan del puro condicionamiento en el reino animal.

La cuestión que se plantea en torno a las necesidades y motivos socioculturales es de otro orden. Se trata, en primer lugar, de explicar cómo surgen necesidades que difieren cualitativamente de las naturales —por ejemplo, estéticas o éticas— y que sólo emergen en el seno de la cultura, tal como puede ser la necesidad de beber para inspirarse o estar brillante en una reunión. A lo cual es menester agregar otra explicación adicional, que dé razón del hecho de la autonomía funcional que manifiestan semejantes motivos y que no sólo les hace independientes de los primarios o naturales, sino que hasta incluso pueden volverse contra ellos, convirtiendo lo superfluo en lo decisivo.

Para dar razón de estas paradójicas «necesidades superfluas» se ha recurrido a muchas teorías que no hacen ahora al caso. Lo que ante todo cuenta es que la bebida humana se halla situada en este plano de las necesidades socioculturales, donde los motivos para beber no se reducen a desequilibrios hídricos del organismo. Además, y sobre todo, hay motivos de otra índole que convierten la bebida en el instrumento conductual de expectativas, metas y valores específicamente humanos y abiertos por tanto a una constante inno-

vación. Lo que en este contexto motiva al individuo no es una necesidad natural de agua: es un desequilibrio psicológico originado por la anticipación de una meta valiosa, o de una amenaza, que tanto da a estos efectos. Se bebe porque haciéndolo se facilita la consecución de un fin previsto, que puede tener o no que ver con la bebida misma.

En suma, y para simplificar la cuestión, en la bebida humana se entrecruzan al menos tres clases de motivos:

1. Motivos naturales, necesidades primarias de reequilibración hídrica, de carácter homeostático innato.
2. Motivos hedonísticos, naturales y/o adquiridos, donde la finalidad de la bebida no es homeostática, sino placentera.
3. Motivos socioculturales, que hacen de la bebida una conducta instrumental al servicio de metas ajenas a la regulación hídrica del organismo y al placer de beber.

A esta triple clasificación de motivos, que comentaremos de inmediato, habría que agregar todavía una distinción importante entre los motivos que son resultado de un desequilibrio sobrevenido, que son efecto de alguna causa nociva que se quiere remover, y los motivos que el sujeto se propone en vista de o para lograr un bien que aún no posee. Aunque lógicamente la distinción pudiera parecer bizantina, psicológicamente hay una diferencia notable entre ambos tipos de motivación; no es lo mismo ser impulsado por un desequilibrio que atraído por una perfección. Varía mucho de beber para suprimir un malestar interior, físico o moral, a hacerlo para fomentar un clima de cordialidad en una reunión de amigos. En el primero de los casos, la motivación es reactiva, efecto de una causa que no controlamos, mientras en el segundo forma parte de una acción voluntaria, integrada en la libertad de la persona. La diferencia es bien notable y convendrá retenerla a la hora de distinguir las formas de la bebida humana, esto es, la bebida normal de la que no lo es.

Prosiguiendo con las tres clases de motivos que apuntamos, es evidente que los primarios o naturales, de carácter homeostático, desempeñan de hecho un papel muy secundario en un mundo como el occidental donde, hasta ahora, la dieta hídrica de la población se halla asegurada y no plantea problema alguno. Habida cuenta de que la sed puede apagarse en cualquier momento y no existe como problema social, es un factor que

cuenta poco en la problemática humana de la bebida; podemos, pues, dejarlo a un lado. La reducción del impulso hídrico no es precisamente lo que problematiza la bebida humana en el mundo occidental. Por desgracia, representa un problema gravísimo en otras regiones de la Tierra, en las que nuestros planteamientos resultarían, en cambio, muy irrelevantes.

Los componentes hedónicos de la bebida humana son, sin embargo, de suma importancia en nuestro mundo. Las cualidades sensoriales de la degustación de bebidas, los efectos psicológicos de su ingestión y la interacción de todo ello con el universo de formas y significaciones culturales en que la bebida aparece envuelta, constituyen, insistimos, elementos decisivos del problema tal como se plantea en Occidente. A ellos dedicaremos, pues, una atención especial en las próximas páginas.

Por último, no hay duda de que la instrumentación de la bebida al servicio de expectativas, metas y valores biográficos, sociales, económicos, culturales y de todo tipo es uno de los grandes y más espinosos temas de que habremos de ocuparnos. Sin perjuicio de que a su tiempo volvamos sobre él, repararemos en la dificultad de separar en la práctica lo que son finalidades e intenciones individuales, de las que la persona es responsable, de lo que no son en el fondo sino formas de la conciencia histórica de una época, compartidas irreflexivamente por la mayoría, o efectos subrepticios de la publicidad, resultado de una historia de refuerzos e incitaciones prevalentes en un hábitat determinado. Contemplada desde una perspectiva «ecológica», en un sentido amplio que incluye el mundo sociocultural y no sólo el medio físico, es obvio que los problemas de la bebida humana cobran una dimensión colectiva que no es lícito desconocer, aunque tampoco cabe exagerar hasta el punto de que la cualidad personal del acto de beber se disuelva en un irresponsabilismo mostrenco y cargado de amenazas totalitarias. De esta doble hilera de escollos no será fácil librarse.

Por el momento, no obstante, analicemos lo que ocurre con la primera de las cuestiones.

## LA BEBIDA COMO EXPERIENCIA

Una primera manera de aproximarnos al tema de la experiencia que se vive en el acto de beber podría ser, claro está, definirla como la vivencia de aplacar la sed. En otros términos, aquello que se siente cuando se ingiere un líquido con la boca reseca por la sed constituiría la experiencia arquetípica de la bebida natural. Lo cual, evidentemente, remite a la impresión subjetiva y vaga que cada uno tiene del acto de aplacar la sed, pero deja sin analizar y sin objetivar los componentes que en realidad sustentan tal experiencia.

La fenomenología del acto de beber o, si se prefiere, la introspección del mismo ha puesto, sin embargo, al descubierto una rica complejidad de componentes sensoriales y motrices que subyace a la impresión global del aplacamiento de la sed por la vía bucal ordinaria. Por descartado, esta impresión varía según el grado de sequedad de las mucosas bucofaringeas, y es más intensa y definida en la primera ingestión que en las posteriores, a la vez que varía también en función de otros factores concurrentes que supondremos normales.

Prescindiendo, pues, de tales variantes, hay que comenzar por señalar la notable **polisensorialidad** de la experiencia dísica, que dista mucho de reducirse a los sentidos del sabor y del tacto. Para comenzar, ocurre que la vista desempeña un cometido destacado en la bebida. Alguien ha dicho que el ojo es la antesala de la boca y que las cosas, también la bebida, entran por la vista. Es verdad, es rigurosamente cierto que los componentes ópticos del líquido que se va a ingerir y de los recipientes que lo contienen —la botella, el vaso— así como el lugar, la mesa en que se sirve la bebida, el atuendo del camarero, la decoración del local y un sinfín de claves visuales que no son para describirlas, incluyen de forma real y efectiva sobre la experiencia gustativa producida por la bebida. No es igual que el vino sea de un color que de otro, luminoso u oscuro, transparente que espeso. Experiencias repetidas una y otra vez han permitido comprobar la existencia de interacciones notables entre el aspecto visual de la bebida

y su sabor. En cierto modo se bebe con los ojos, y eso lo saben muy bien todos aquellos que tienen por misión espolear el deseo de beber.

Los componentes aromáticos de la bebida son asimismo de suma importancia. El aroma completa y modula la visión de la bebida, previamente a su degustación bucal. El idioma no dispone de un léxico tan fino y diferenciado para los aromas como para las cualidades visuales de croma, brillo, luminosidad y forma, pero no por ello el olor de un líquido deja de influir en su sabor. Antes bien, esta indiferenciación lingüística y la circunstancia de la fuerte interacción existente entre el olfato y el gusto son responsables de que las sensaciones olfativas se confundan a menudo con las gustativas.

De otra parte, las cuatro o cinco cualidades sensibles que básicamente discriminan las papilas gustativas —lo dulce, lo agrio, lo salado, lo amargo y lo alcalino— se interfunden en una gama variadísima de sabores específicos, sobre los que además de los sentidos anteriores influyen la intensidad y concentración de las propias impresiones gustativas, el contraste con otros gustos anteriores, la habituación del paladar, la temperatura del líquido y otros muchos factores que no es del caso reseñar aquí.

Tampoco el tacto se halla ausente de la experiencia de la bebida, y no sólo el tacto *per se* del líquido ingerido, su carácter más o menos espeso, su grado de viscosidad o de aspereza, sino también su aspecto táctil, lo que parece antes de ser contactado con los labios y la lengua. La gran sensibilidad de estos órganos y el cometido primordial que tienen en la época de la lactancia de todo ser humano, confieren a las impresiones táctiles producidas por el líquido y por el recipiente con que se lleva a la boca un notable protagonismo en la experiencia de la bebida, que es, ya se advierte, bastante más complicada de lo que parece en una primera aproximación.

La temperatura es igualmente un elemento de suma importancia, en la medida en que afecta a otras sensaciones dísticas. De ahí que cada bebida tenga su punto térmico óptimo, fuera del cual sus cualidades desmerecen, aunque en este aspecto los usos sociales influyen sobremanera. Piénsese, por ejemplo, en la costumbre inglesa de servir la cerveza «del tiempo», a la temperatura del local, frente a los hábitos de otros países que consideran indispensable servirla fría.

Ni siquiera las sensaciones acústicas, en apariencia tan ajenas a la degustación de la bebida, son del todo ajenas a ésta. En virtud de condicionamientos muy repetidos, el sonar de las copas cuando se entrec chocan al brindar, el «glugú» del vino al salir de la botella, el ruido inconfundible que se produce al descorcharla o el burbujeante chisporroteo del champán recién servido son otros tantos estímulos que suscitan pequeñas respuestas emocionales y actitudes favorables a la situación. Todo el mundo acústico que usualmente envuelve el acto social de la bebida forma parte del decorado estimular que lo enmarca y potencia la conducta que le pertenece.

Está, por otra parte, la importante página de la percepción que el organismo tiene de sus propios movimientos; no podemos olvidarnos de la **propiocepción**, de las **kinestesis** articulares, musculares o tendinosas que nos tienen al tanto de las operaciones de deglución de la bebida o de los movimientos que imprimimos al líquido antes de tragarlo, en el paladeo, por ejemplo. Algo todavía más importante si cabe hay que decir sobre las **cenestesis** tan variadas y profundas que suscitan las diferentes bebidas; la impresión de conjunto, de bienestar o de malestar, según los casos, que sigue al trago en su recorrido interior y que se irradia finalmente a la totalidad somática del individuo. Todo este arsenal de sensaciones viscerales profundas, que van desde el calorcillo que se siente en el estómago al tomar una copa de buen vino, a la quemazón del aguardiente, al frescor interior que se experimenta al echarse al colete en pleno verano una jarra de cerveza o a la euforia que acompaña a las bebidas espumosas, pertenece también a la compleja configuración sensorial de la bebida humana.

La bebida es, en definitiva, una vivencia sensoriomotriz sumamente poderosa, donde a los componentes sensibles se agregan las emociones y sentimientos, y también las imágenes y expectativas asociadas a la situación. En su conjunto, todo este microcosmos de impresiones prepara y sostiene la consumación del acto, a la vez que facilita la composición de la familia conductual correspondiente, por la vía de la **acción ideomotriz** y del refuerzo. Los elementos sensoriales de la bebida poseen una dimensión afectiva generalmente grata, que se condiciona a la situación, al **setting** en que la operación de beber se consuma, y al mismo tiempo evocan ideas o imágenes que disponen y regulan los movimientos de la misma.

Hay otros muchos aspectos de la bebida que contribuyen a su firme estructuración conductual. Algunos, demasiado específicos para tomarlos en cuenta en una exposición como ésta. Tal sería, por ejemplo, el influjo de la cantidad de la oferta en la conducta del bebedor, que varía naturalmente con la índole del producto. La cantidad actúa como incentivo en bebidas como la cerveza, para las que el tonel puede ser un recipiente apropiado; no ocurre lo mismo, sin embargo, con los licores, donde más bien el dedal es la medida y la densidad del líquido reclama la contracción del envase y su presentación compacta, etcétera, etcétera.

En la imposibilidad de desgranar este interminable rosario de observaciones, nos limitaremos a dejar apuntado otro filón importantísimo de ideas, que retomaremos luego desde un punto de vista diferente.

Nos referimos, por supuesto, al efecto cualificador del rotulado, de las etiquetas, sobre la experiencia de la bebida. Efectivamente, el universo de signos que a través de la publicidad incide sobre la bebida humana, sobre los productos y sobre la operación de beber, constituye un determinante de primerísima magnitud. Si es cierto que la bebida entra por los ojos antes que por la boca, no lo es menos que también penetra con las ideas. La recepción de la bebida se prepara con la vista y con la mente, con los ojos de la cara y con la pupila intelectual. En cierto modo, antes que una vivencia la bebida es ya un concepto, una idea, que el mercado está en disposición de vendernos sin que nos apercibamos de ello. Y así, junto a la acción ideomotora a que aludíamos hace un instante, es preciso consignar otra clase de acción no menos importante, que podríamos llamar ideosenso- ra. Las ideas, dicho sea así, incitan a la acción y a la par modulan las sensaciones: son capaces de invertir el signo de una emoción y de convertir en adorable un sabor detestable. El condicionamiento semántico e icónico hace milagros. Hasta cierto punto, como acontece con el paisaje, la bebida es un estado mental inventado por la cultura. Hay mucho que hablar sobre la imagen de marca como placebo de la bebida.

Por último, antes de cerrar este apartado, recordemos que la bebida va con frecuencia asociada a la comida. Son los flamencos los que ni comen ni duermen y sólo beben. El resto de los mortales suelen combinar ambas experiencias, que así se refuerzan mutuamente. Los incentivos de la bebida se acrecientan con el buen yantar, y vicever-

sa, la comida resulta más sabrosa regada con buenos caldos. De esta vieja alianza, profundamente arraigada en la historia de Occidente, ambas conductas salen fortalecidas. Una y otra alargan sus raíces hasta los orígenes tróficos de la vida misma, se hallan guarnecidas por un gigantesco repertorio de componentes sensomotrices y afectivos que impulsan su consumación, y la historia las baña con un caudal de significados que confiere sentido a lo que por debajo del hombre, en las especies inferiores, es sólo sensación.

Beber es algo más que reducir un impulso natural. Es una vivencia profundamente humana, en la que refulge el esplendor del espíritu, entremezclado con el horror de sus miserias. Hay en ella luces y sombras, claro, como corresponde a la condición humana. Pero no hay la trivialidad pedestre que intentan ver en ella los reduccionismos de turno.



## BEBIDA Y VITALIDAD

Cuando se habla de la bebida, el español entiende que uno se refiere a las bebidas alcohólicas, al vino, a la cerveza, al brandy, al whisky, al ron o a la ginebra, al aguardiente o a cualquier otro licor. El repertorio es ciertamente demasiado extenso para recorrerlo de cabo a rabo, pero tampoco es necesario. Todo el mundo sabe que si alguien se ha dado a la bebida no se dedica a ingerir grandes cantidades de agua o de café con leche. En castellano, la bebida por excelencia es la alcohólica.

De sus efectos sobre la vida biológica y biográfica del ser humano se saben bastantes cosas; no todas, desde luego, pero las suficientes para poder extraer algunas conclusiones fundadas en la experiencia. Desde hace más de un siglo, miles de investigaciones llevadas a cabo por médicos, biólogos, psicólogos y expertos en múltiples ciencias sociales han puesto al descubierto muchos de los mecanismos fisiológicos comprometidos en la asimilación del alcohol, así como muchos de los efectos que tiene sobre las funciones orgánicas y el comportamiento del hombre. De este inmenso acervo de conocimientos atenderemos sobre todo a aquellos que más puedan iluminar, a nuestro juicio, la influencia del consumo de bebidas alcohólicas sobre la vitalidad, esto es, sobre la potencia o plenitud de la vida.

Antes de adentrarnos en el tema quisiéramos, sin embargo, salir al paso de un equívoco muy extendido, que vicia de raíz más de un planteamiento técnicamente correcto. Me refiero al supuesto, nada infrecuente de extrapolar al grueso de la bebida humana conclusiones que sólo son pertinentes en una porción limitada de ella. Por descontado, el consumo abusivo de bebidas alcohólicas tiene efectos perniciosos sobre la salud y sobre la totalidad de las funciones biopsicológicas y sociales del organismo humano, o casi, porque hay excepciones. A propósito de esto no cabe ninguna duda razonable. Pero lo que ya no lo es tanto, creemos, es generalizar estos resultados extremos a consumos más moderados. De alguna manera, este modo de razonar nos llevaría a condenar el

consumo de la langosta, porque engullida en grandes cantidades provoca graves indigestiones. Contra este error, del que volveremos a ocuparnos al hablar de la bebida normal, debemos precavernos cuidadosamente al tratar de las relaciones entre la bebida y la vitalidad. Tomado en grandes cantidades, el alcohol mina la vitalidad humana y acaba por destruirla; en dosis moderadas no es el caso. Incluso, como sugieren las investigaciones de Jack Masquelier, puede tener indicaciones terapéuticas en padecimientos tan graves como la arteriosclerosis.

Pero veamos qué es lo que acontece en nuestro organismo cuando la bebida que ingerimos tiene algún contenido alcohólico. Prescindiendo de tecnicismos que no hacen ahora al caso, el impacto fisiológico del alcohol en sangre se traduce básicamente en un doble efecto sobre el sistema nervioso. De una parte, después de un inicial período de estimulación, generalmente breve, la alcoholemia inhibe el nivel de **arousal** o excitación del cortex cerebral, lo que naturalmente implica un proceso depresor de las funciones sensomotrices y cognitivas que, sin embargo, no responden todas por igual ni sincrónicamente a la inhibición. De otro lado, este efecto depresor ejercido sobre la corteza desinhibe o libera la actividad de las estructuras subcorticales implicadas en la afectividad y la motivación. En pocas palabras, el alcohol deprime la excitación cortical y, de rechazo, desinhibe y facilita la activación subcortical. Lo cual, en lenguaje psicológico, significa que el alcohol oscurece el conocimiento a la vez que estimula los sentimientos: de euforia y de bienestar, por lo general, en una primera fase del proceso. Con el alcohol, gana Dionisos, el símbolo nietzscheano de la vida total, y pierde Apolo, la forma y el orden que protege Hidros.

Esta conclusión es, no obstante, harto apresurada y puede inducir a graves equívocos si no se matiza con cuidado. En líneas generales, y llevada al límite, no cabe duda de que la combinación de ambos efectos, la disminución del conocimiento y la activación del sentimiento, es deletérea. Por ese camino se desciende a los escalones más infrahumanos del comportamiento, evidentemente. Por ahí se llega al desvarío, a la imprudencia fatal, a la agresión, al coma irreversible y a lo que se quiera. Sólo que en la escala de los efectos del alcohol estos peldaños son los últimos y están precedidos de otros harto distintos, mucho menos dramáticos y no siempre disfuncionales. Sin necesidad de recurrir a la excelente escala, ya clásica, de Miles

con sus diez gradaciones conductuales, todo el mundo sabe que antes de los insultos a la autoridad y la negación de la evidencia están los cantos regionales y la exaltación de la amistad, entre otras muchas cosas positivas que cabe reseñar.

Volvemos, pues, a la advertencia del principio. Los efectos del abuso no son generalizables sin más a los de la moderación. Se nos podrá argüir, acaso, que de una cosa se pasa a la otra. Es cierto, a veces, pero más bien pocas que muchas. Esta es la cuestión: que cientos de millones de personas practican durante toda su vida la bebida normal, sin precipitarse jamás por la pendiente del alcoholismo y sin que su vitalidad padezca el menor daño.

No es que las estadísticas sean siempre muy de fiar, las hay para todos los gustos, ni se trata tampoco de molestar a los abstemios, a los que deseamos muy larga vida. Pero a decir verdad, algunas estadísticas registran una cierta ventaja en longevidad a favor de los bebedores moderados frente a los abstemios. Por fortuna para éstos, la diferencia es escasa y hasta puede que no llegue a ser significativa, pero basta para que resulte difícil atribuir al consumo moderado de bebidas alcohólicas los efectos devastadores que tantas veces se le asignan. La evidencia de que se dispone no permite quizá probar de modo fehaciente que la bebida moderada alargue la vida, pero mucho menos autoriza a concluir lo contrario.

La sabiduría popular, que desde luego no es infalible, aunque sí suele contener algún núcleo de verdad, estima que ciertas comidas deben regarse con vino, al que también atribuyen algunas virtudes energizantes aconsejables para trabajos duros y climas fríos. Esta convicción se halla muy extendida, y yo creo que posee algún valor, pero en cualquier caso no voy a montar sobre ella ninguna argumentación. Sí querría, en cambio, dejar constancia de un hecho médico importante, que puede servir de ilustración seria al tema que nos ocupa.

Estudios epidemiológicos recientes, llevados a cabo en numerosos países, han puesto de manifiesto que la tasa de mortalidad por infarto de miocardio muestra los índices más bajos en las poblaciones que tienen un consumo moderado de bebidas alcohólicas. Desde hace siglos, la medicina occidental había reparado en que algunas bebidas alcohólicas aliviaban los dolores de los pacientes de angina de pecho, y a principio de los años setenta de este siglo Hennekens probó cum-

plidamente que un consumo moderado de alcohol hace descender la mortalidad de origen coronario. Ahora se ha verificado de nuevo, por ejemplo, en Inglaterra y los Estados Unidos, que el riesgo de muerte por infarto en los bebedores moderados es significativamente menor que en los no bebedores.

En suma, y para no alargar la historia, lo que ocurre es que de alguna manera la bebida moderada ejerce una función protectora del aparato vascular frente a la arteriosclerosis. Por un modo aún no bien conocido acontece que se acelera la depuración del colesterol en sangre, se estabiliza el colágeno de las tunicas arteriales y se frena la producción local de la histamina comprometida en la aterogénesis arterial. Como quiera que sea, y aun en el peor de los supuestos, lo que parece claro es que la bebida normal no actúa desfavorablemente sobre la salud en este punto concreto. Es un ejemplo que ilustra, nos parece, la conveniencia de adoptar una actitud prudente frente a las descalificaciones globales, o los optimismos exagerados, con que tan a menudo se encuentra uno en este delicado terreno. Los efectos de las bebidas alcohólicas dependen de un gran número de circunstancias que es preciso tener en cuenta a la hora de su valoración.

Algo muy similar acaece en lo relativo al plano del comportamiento y de los procesos psicológicos. Un elenco muy considerable de estudios empíricos, llevados a cabo desde mediados del siglo pasado y revisados, entre otros, por Jellinek y McFarland en 1940 y por Trouton y Eysenck treinta años después, han puesto al descubierto la complejidad del problema, mostrando que los efectos psicológicos del alcohol difieren no sólo a tenor de los procesos afectados —no son iguales en los procesos asociativos e imaginativos que en el razonamiento o en la coordinación visuomotriz—, sino también según la cantidad de alcohol ingerido, la rapidez de la ingesta, la graduación de la bebida, el volumen total de líquido consumido, el tiempo transcurrido desde la última comida, así como la calidad y cantidad de ésta, los hábitos de consumo del individuo, su biotipo y raza, el tiempo transcurrido desde la ingesta de la bebida, la temperatura del local y el nivel de ruido, el estado físico del sujeto, su edad y otras muchas circunstancias que omitimos.

En términos genéricos, es indudable que la alcoholemia repercute negativamente en los procesos cognitivos del ser humano y representa un factor de riesgo para su ajuste conductual. En ver-

dad, no puede decirse que el alcoholismo sea precisamente una bendición social. Pero este indiscutible principio, que no se pone en duda y se afirma con toda energía, presenta excepciones de tal alcance y experimenta modulaciones tan significativas, que es indispensable cualificarlo con todo cuidado, so pena de que pase a ser una de esas verdades a medias que dan origen a los más lamentables equívocos.

Para comenzar, en dosis moderadas y en sus períodos iniciales de acción, el alcohol no sólo estimula los sentimientos vitales somáticos, esto es, no sólo mejora las sensaciones de bienestar corporal, el tono afectivo y la impresión de euforia que baña toda la corporalidad: **además activa la vitalidad biográfica y de relación.** Ello merece un comentario especial.

Como es sobradamente sabido desde los clásicos estudios de Kraepelin, pequeñas dosis de alcohol incrementan el rendimiento en el ergógrafo, al menos durante un cierto tiempo. Aunque no siempre, pues los efectos del alcohol se difractan conforme a la constitución e idiosincrasia del individuo, dosis moderadas sirven para aumentar la resistencia a la fatiga o para superar estados de decaimiento. Este efecto vitalizador, energizante, se extiende también al nivel de vigilancia, a la rapidez de respuesta y es capaz de agilizar hábitos psicomotrices establecidos, sin provocar por ello deterioros en el rendimiento. A ojos vista, en este orden de acción el alcohol es capaz de ejercer efectos beneficiosos sobre la vitalidad de relación a ciertos niveles adaptativos simples, es decir, en trabajos sencillos y duros.

De otra parte, en los propios procesos mentales superiores la repercusión del alcohol dista de ser uniforme. En primer lugar, la mejora del tono afectivo y motivacional del organismo que acompaña a una ingesta moderada favorece el rendimiento cognitivo del individuo, no porque mejore sus aptitudes y estrategias habituales, sino porque estimula su actualización, su puesta en práctica, su uso. Es decir, con una vitalidad estimulada se utilizan mejor los recursos que se tienen, con mayor aplomo y seguridad, con menores inhibiciones y mejor aprovechamiento de la oportunidad, que en un estado de tono vital disminuido. Lo que podríamos llamar quizá **vitalidad coyuntural** es sensible, dentro de límites, claro, al efecto del alcohol, en ciertos tipos de personas y situaciones. En la medida en que se acepte la existencia de una relación multiplicativa entre el hábito y la mo-

tivación (y esto es difícil de negar) los incrementos motivacionales inciden en el equipamiento de habilidades del sujeto, estimulando su rendimiento, sobre todo en el caso de habilidades sencillas y bien arraigadas.

Pero no es eso todo. También acontece que algunos procesos cognitivos mejoran su cualidad bajo la influencia de dosis moderadas de alcohol: por ejemplo, la imaginación, la asociación de ideas, la locuacidad, la empatía, el discurso social y hasta la propia creatividad. No en todos los sujetos, ni en todas las ocasiones, ni por supuesto bajo dosis desmesuradas de alcohol, pero sí en el suficiente número de circunstancias y casos como para que la cuestión merezca ser considerada con atención. Hay estudios experimentales que prueban, pongamos por caso, que las asociaciones verbales, la producción de imágenes e incluso algunos aspectos de la memoria son favorecidos por ingestas moderadas de alcohol. Y no es descubrir ningún secreto el señalar aquí la abundancia de ejemplos literarios y artísticos en que el alcohol desempeña un papel facilitador de la creación. Sin necesidad de recurrir a los ejemplos extremos de un Baudelaire o de Edgard Allan Poe, se sabe que figuras tan eximias como Goethe, el olímpico consejero de Weimar, que tanto ha sido criticado por su exceso de equilibrio personal, no desdeñaba la compañía de una botella de vino como apoyo de su inspiración. En cierto modo, las bebidas espirituosas pueden ser buenas compañeras de viaje del espíritu humano; tomadas con medida estimulan el **esprit** y ayudan a la inspiración en cierto tipo de sujetos. A este respecto no está de más recordar que un poco de alcohol puede estimular la imaginación y que ésta, fue Einstein quien lo dijo, se halla por encima del conocimiento. La **vitalidad de creación**, pues, no se lleva del todo mal con la bebida humana.

Por último, no debe desconocerse el hecho de que la **vitalidad social**, esto es, aquellas situaciones de expansión y recreo en que la convivencia actúa de protagonista, requiere justamente una cierta disminución de la racionalidad que preside el mundo de las relaciones de trabajo y la actividad profesional. La toma de decisiones complejas, la resolución de un problema científico o una intervención quirúrgica delicada se compaginan mal, por descontado, con la acción depresora del sistema nervioso central que provoca el alcohol. En este tipo de situaciones, un alto grado de racionalidad es lo indicado, evidentemente. Pero lo que es

bueno para unas cosas puede no serlo para otras, y así, en una reunión social puede sobrar lo que es menester en una sesión de trabajo.

A decir verdad, la vida humana tiene sus sístoles y diástoles en lo que respecta a la racionalidad. Hay momentos en que se impone la necesidad de dar un reposo al pensamiento, dejando que la razón descansa y el espíritu se hunda en la vitalidad y en lo inconsciente, de donde al fin y al cabo se nutre. El hombre es racional, en el sentido de que necesita de la razón para vivir; pero no es pura razón: es, como diría Ortega, razón vital. No es malo, pues, que el ser humano frene de vez en cuando, con discreción, la supremacía del entendimiento, se desentienda momentáneamente de la tensión de la inteligencia y evite que ésta se desque a fuerza de clausurarse en su propia formalidad. Este es el sentido profundo de las fiestas en que, de cuando en cuando, la conciencia cotidiana se muestra indulgente consigo misma y deja que la vivifique el sentimiento. Es en este contexto, que todas las sociedades ritualizan de algún modo, donde los lazos interpersonales se estrechan, los sentimientos de solidaridad se fomentan y caen muchas barreras que se oponen al encuentro. Estas situaciones desempeñan una decisiva función en las sociedades abiertas, contribuyen a paliar la acción robotizadora de la civilización técnica y se ayudan para esto de elementos muy diversos: uno de ellos, en nuestro mundo, es el alcohol.

Ni que decir tiene que la bebida no es el único camino para lograr semejantes fines, ni está libre de riesgos. Nada que merezca la pena lo está. Pero en nuestra civilización la historia de la bebida es demasiado antigua y se halla demasiado entremezclada con el tejido de la existencia, en lo bueno y en lo malo, como para adoptar ante ella una actitud unilateral. Frente a los nuevos maniqueos que quieren presentarla, aunque por razones poco religiosas, como una lacra detestable, cabe reivindicar el **dictum** bíblico de que el buen vino alegra el corazón del hombre. Sobrentendiendo, por supuesto, que el buen vino simboliza también el buen beber.

Sería imperdonable, sin embargo, que atribuyéramos a estas consideraciones una universalidad que de hecho no tienen. Son muchos, en efecto, los pueblos que por motivos distintos no toman bebidas alcohólicas; unas veces porque no disponen de ella, y otras por otras razones muy respetables. También en nuestro mundo hay abstemios, **tee totalers**, gente a la que no le gusta el vino, no

le apetece el alcohol o, lo que es peor, lo toma no debiendo hacerlo, sea porque abusa de él o porque le sienta mal. Mal tomado o en exceso es obvio que el alcohol despierta la **vitalidad instintiva**, la agresividad y la brutalidad, la bestia que todo hombre lleva agazapada en su cerebro reptiliano y que se despierta cuando duerme la razón. La acritud, la hostilidad, la violencia, la falta de lucidez, las imprudencias temerarias y el deterioro progresivo e irreversible de la vida personal son, nadie lo ignora, consecuencias realísimas y lamentables del abuso del alcohol. Nadie lo ignora y, quiero pensar así, nadie las desea, y todos estamos obligados a combatir tales abusos. Para lo cual es conveniente estudiar el problema con imparcialidad y considerarlo en sus múltiples y agrídulces facetas. Como todo, el alcohol es bueno o malo según y cómo, según para qué y para quién. En este sentido, y para concluir ya definitivamente estas observaciones sobre el alcohol y la vitalidad, diremos algo relativo a lo que cabría designar con el rótulo de **psicofisiología diferencial de la bebida**.

Es una verdad axiomática que, llevada al límite, la ingesta de alcohol es fatal para cualquier hombre, por mucha que sea su resistencia y costumbre de beber. Un grado de alcoholemia superior al 0,5 por 100 es prácticamente mortal y, por supuesto, sume al individuo en el más profundo de los deterioros psicofisiológicos y conductuales. Sin embargo, no es tan sencillo dar una cifra exacta de lo que se entiende por una ingesta ligera o una bebida moderada, de la que cabe esperar un resultado vitalizador del género de los que hemos descrito en estas páginas. Esto depende, por supuesto, de las reglas establecidas por cada grupo social respecto de lo que sea la bebida normal —en seguida nos referiremos a ella— y asimismo de la constitución biológica de cada bebedor.

El asunto es, naturalmente, mucho más complejo de lo que podamos apuntar en unas líneas. Existen, al parecer, determinantes genéticos que interactúan de formas diversas con el consumo de alcohol y que se revelan en las intolerancias específicas que padecen algunos tipos raciales a este respecto. Sin duda, la sociobiología tendrá mucho que decir a propósito de todo ello, pero nuestro punto de vista va a ceñirse a un aspecto biotipológico del problema, que presenta un interés práctico más directo para nuestra sociedad. Se trata de la muy diferente incidencia que la ingesta de alcohol tiene sobre esos dos tipos de persona-

lidad que vulgarmente conocemos como extrovertidos e introvertidos.

Hace ya medio siglo, un médico psicólogo llamado William McDougall advirtió que los individuos de temperamento extrovertido respondían al alcohol de forma muy diferente a la que mostraban los sujetos introvertidos. Aunque McDougall no acertó a explicar el fundamento biológico de esas diferencias de comportamiento, la investigación posterior las confirmó y a la postre logró proponer una explicación convincente en sus líneas fundamentales. Según parece, así lo piensa el profesor Eysenck: los sujetos extrovertidos poseen un nivel habitual de **arousal** o excitación cortical significativamente más bajo que el de los introvertidos; éstos, por decirlo así, mantienen un grado de actividad cortical más intenso que aquéllos, razón por la cual condicionan mejor que ellos y se encapsulan en la reiteración un poco autista de sus propios hábitos. En los extrovertidos, por el contrario, la propensión neural al condicionamiento es menor y, en consecuencia, están siempre más disponibles o abiertos a las solicitaciones ocasionales del ambiente: son más sociables, están más dispuestos a establecer nuevos contactos, a cambiar de actividad y a distraerse.

Ahora bien, si una persona ingiere alcohol, tanto si es introvertida como si no lo es, su nivel de excitación cortical experimenta un efecto depresor, es decir, disminuye. La diferencia entre uno y otro estriba, no obstante, en que la disminución del **arousal** del introvertido parte de un nivel más alto que la del extrovertido y, en consecuencia, mientras el introvertido deviene simplemente más sociable de lo que era, se relaja y se integra más fácilmente con los demás, se «extrovertiza», el que ya de entrada es extrovertido de por sí y posee un nivel de excitación cortical bajo, con el alcohol baja todavía más y en lugar de relajarse cae con facilidad en el relajo, si se nos permite la expresión. Al descender de un **arousal** elevado a un nivel medio, el introvertido libera moderadamente la actividad subcortical responsable del tono afectivo, de la motivación y de las emociones; se siente más eufórico y comunicativo que de costumbre, pero conserva todavía una capacidad de control racional suficiente para regular su conducta. En el caso del extrovertido, en cambio, el descenso se hace ya partiendo de un nivel de actividad cortical inferior, con lo que los efectos decontroladores del alcohol son más fuertes e inmediatos que en el tipo introvertido.

Por descartado, el asunto tiene mucho más intrínsecos de lo que aquí se ha puesto de relieve. Lo que de todos modos cuenta es que con ello se ilustra la relevancia de las diferencias individuales en la acción del alcohol, incluso a nivel psicofisiológico. Si a estas diferencias se agregan las que tienen su origen en el medio propiamente humano que sirve de lecho a la bebida, la diversidad de motivos y formas que adopta el beber humano supera todo lo imaginable.

## EL MARCO SOCIAL DE LA BEBIDA

La necesidad de beber es natural; la de hacerlo de esta ó aquella manera, con unas bebidas o con otras, ya no lo es tanto. A nadie se le escapa que la inmensa mayoría de nuestros hábitos dísicos, la costumbre de comer con vino o con cerveza, de tomar una copa después de comer o un aperitivo o un whisky a última hora, forman parte de un condicionamiento social contingente, que depende de factores de época, de clase social, de la geografía, de la estructura económica y, en definitiva, del estilo de vida que le haya tocado a uno en suerte.

Todo esto es variable en grado sumo. Lo que ya lo es menos es la existencia de algún tipo de condicionamiento —el que sea— que incide sobre la bebida, la orienta en uno u otro sentido, regula su práctica, la transforma en hábito proscrito o en costumbre aceptable y, a la postre, la socializa o aculturaliza. La bebida no se escapa del **nomos** social, del conjunto de reglas que la integran en la gran ceremonia de la vida en común, o la segregan de la comunidad.

De las innumerables perspectivas desde las que cabe abordar un tema tan colosal, nos limitaremos a señalar las que nos parecen de una mayor importancia. Básicamente, nos referiremos a tres.

En primer término, ni que decir tiene, está el insoslayable problema del impacto de la publicidad y los medios en el consumo de bebidas alcohólicas. Sin duda lo tienen. Es verdad que las técnicas psicológicas consiguen mediante su oferta vicaria, a nivel de telepresencia, asociar la imagen de marca a un estilo de vida deseado, que actúa como refuerzo del producto en cuestión. De alguna forma, beber una copa como la que toman los modelos del anuncio le hace a uno partícipe de su imaginario paraíso. Todo esto es supersabido y no hay por qué entrar a detallar los fundamentos técnicos del procedimiento. Es cierto que, hasta cierto punto, el hechizo se produce y la gente acaba, acabamos, atribuyendo al producto las cualidades de las etiquetas y del idealizado contexto de atracciones en que la marca se inscribe. Uno

termina bebiendo imagen con ayuda de la imitación. Es así en buena medida. La representación del montaje se aloja en el producto y lo transfigura. Es toda una magia, que transfiere a la masa el ceremonial de las viejas minorías. Así es.

Excepto que el proceso en su conjunto reposa sobre un hecho de base que suele pasarse por alto, y es que los refuerzos simbólicos que se asocian a la bebida y las promesas que connota —virilidad, éxito social, comportamiento brillante, bienestar, euforia, seguridad o lo que quiera que la bebida diga facilitar al que la tome— pertenecen real y efectivamente al ideal de vida del hombre moderno: un ideal que de suyo no han creado ni la publicidad ni la bebida. Ambas prosperan al amparo de los ideales de vida a que sirven. Si el ejecutivo se toma una copa para estar brillante a las ocho de la tarde es, ante todo, porque tiene necesidad de estarlo y piensa que un trago sofisticado puede ayudarle a dar buena imagen.

Estamos diciendo, en suma, que **la bebida humana es una conducta instrumental**, un operante, susceptible de ser condicionada por unos sistemas de refuerzo que la sociedad prescribe. Se bebe así o asá, esto o aquello, no sólo o no tanto por las repercusiones fisiológicas placenteras que la bebida lleva consigo, no sólo por los efectos o consecuencias naturales de la bebida sobre el organismo, sino asimismo, y a veces sobre todo, por la valoración sociocultural, económica o de la clase que sea que se atribuyen a semejantes consecuencias. Esto es, se bebe lo que se bebe porque bebiéndolo se obtienen o se creen obtener unos efectos, unas consecuencias que se desean. La vieja ley del efecto, o su renovada versión del operante refuerzo, explica en apreciable medida el por qué y el para qué de la bebida humana. Cada uno bebe por y para lo que cree que la bebida le ayuda a conseguir. Unos lo hacen para reforzar su yo, otros para olvidarse de sus problemas o de sí mismos, para ser más atractivos, para infundirse valor, o soltarse la lengua o Dios sabe qué. Pero, a fin de cuentas, todos utilizan la bebida como un medio para lograr algo que excede del beber mismo, o si no todos, la mayoría. Son los menos los que terminan bebiendo por beber, compulsivamente, víctimas de la adicción. De los que beben más de la cuenta, que son bastantes, desde luego, pero no tantos como se dice, una porción importante bebe como resultado de algún problema que tiene su causa en ámbitos del comportamiento ajenos a la bebida misma. Hacer de ésta el chivo expiatorio de desequilibrios no va a ayudar a resolver los gra-

ves problemas que, en efecto, se plantean en torno al alcoholismo, como tampoco la publicidad es más que corresponsable del poder suasorio que posee. Como ocurre con los Gobiernos, cada sociedad tiene más o menos la publicidad y la bebida que se merece, y que por lo demás no siempre son tan malos como se dice: los Gobiernos y lo demás.

Si se miran las cosas con objetividad, lo cierto es que la gran mayoría de las personas que consumen bebidas alcohólicas practican una **bebida normal**, es decir, una bebida que no interfiere con la actividad laboral, ni perturba las relaciones interpersonales, ni destruye la vida familiar, ni desencadena episodios psiquiátricos, ni provoca conductas delictivas.

Por supuesto, beber una copa de más puede llevar a cometer imprudencias. Pero en todo este asunto abundan el sensacionalismo y el tópico. No se trata de entrar en la guerra de las estadísticas, pero si el lector se toma la molestia de sumar los porcentajes que se dan de conductas desviadas por unas u otras causas comprobará en seguida que superan el 100 por 100. Sin remisión, todos y cada uno de nosotros deberíamos ser alcohólicos, o psicópatas, o neuróticos, o sádicos, o masoquistas, o delincuentes, o maniacos sexuales, esquizofrénicos, homicidas o alguna otra cosa igualmente deplorable. Con estas cosas acontece como con los juicios de las generaciones viejas sobre las nuevas; si lo que reemplaza a lo antiguo fuese en realidad tan nefasto como se afirma cada vez que una generación toma el relevo y desplaza a las anteriores, el mundo se habría ido al infierno hace siglos.

No, no es cierto que la bebida patológica alcance las proporciones desmesuradas que se dicen. Hay en estas estimaciones mucho de sensacionalismo y algo también de deformación profesional por parte de quienes, obligatoriamente, se relacionan más de lo corriente con un tipo de población determinada. Hay, qué duda cabe, alcoholismo; conozco muy bien los gravísimos dramas que esa efectiva lacra lleva consigo. Pero por encima de todo lo que prevalece es la bebida normal, con sus problemas quizá ocasionales, muy distintos sin embargo, de los que constituyen la bebida patológica. Me explicaré.

La bebida normal no es, ante todo, un concepto puramente cuantitativo, excepto si se habla de cantidades exorbitantes. La bebida normal no se caracteriza tanto por ser habitualmente moderada o ligera desde el punto de vista de la cantidad de

alcohol ingerida diariamente, pues un mismo volumen, 50 c. c. de alcohol puro, pueden constituir una bebida ligera en determinadas comunidades y no en otras, sino más bien se distingue por su grado de integración espontánea, no problemática, en la conducta personal y social del bebedor. Esto es, la bebida normal es la que carece de secuelas conflictivas con el entorno y con la integridad personal del bebedor. El que bebe normalmente lo hace sin compulsión y sin temor; no se siente arrastrado por una necesidad irresistible, ni atemorizado o atraído por la pérdida de control que tomarse unas copas le vaya a ocasionar. Bebe por gusto, por facilitar la consecución de alguna meta conductual aceptada en su medio, pero sin angustia ni avidez compulsiva: con naturalidad. Con una naturalidad, insistimos, que no se problematiza por algún exceso ocasional. La bebida normal es algo que uno hace, no algo que a uno le ocurre. En esto se diferencia de la bebida problemática, y es así como bebemos la mayoría de los que consumimos bebidas alcohólicas, y de las otras, durante toda la vida y sin caer en la dipsomanía.

En realidad y de verdad, entre la población de los bebedores normales y la de los bebedores problema hay una cierta diferencia cualitativa. Todos los terapeutas saben lo difícil que es lograr que un alcohólico regrese al campo de la bebida normal. Esta afirmación es correcta, pero debe completarse con la contraria, o mejor dicho, con la observación, muy poco tenida en cuenta, de que tampoco es fácil pasar de la bebida normal a la patológica. Adoptando un tono provocativo diríamos que no se alcoholiza el que quiere, sino el que puede. La dificultad en pasar de la bebida problema a la bebida normal es en cierto modo correlativa de la opuesta, esto es, de pasar de la bebida normal a la patológica. Si entre ambas no mediaran factores ajenos a la bebida misma, si formarían un continuo homogéneo, la curva de distribución de la bebida sería normal y el grueso de la población estaría en una posición ambivalente, en un si es no es de alcoholismo que en verdad no se da.

Lo que ocurre es que la apreciación de lo que es o deja de ser la bebida normal depende mucho de las reglas del juego vigentes en cada comunidad, de la línea normativa básica desde la que se enjuicia el problema. Es sumamente difícil establecer un baremo universal, cuantificado en centímetros cúbicos de alcohol *per diem*, para medir el grado de normalidad o problematicidad de la bebida humana. El concepto de bebida normal, como

el de salud mental, es siempre relativo a unas condiciones de vida que modulan el metro utilizado. Lo que significa un vaso de vino en el Islam y lo que significa en La Rioja es difícilmente comparable o reductible a una escala común. Estas estimaciones han de hacerse teniendo presentes muchos factores de orden biológico, psicológico y sociocultural que no se prestan a juicios absolutos.

El último de los puntos a tratar es, en realidad, una incitación a la reflexión sobre algunas de las muchas cuestiones que inevitablemente han de quedar intactas en un trabajo de estas dimensiones. Una de ellas se refiere al hecho de que del mismo modo que un placebo, una bebida aparentemente alcohólica, pero sin graduación alguna, es capaz de producir efectos comportamentales similares a los que produce el alcohol, de igual modo que el alcohol carga con la responsabilidad de problemas ajenos a él. Otra tiene que ver con la naturaleza de las aguas, o al menos con su sabor, que aconsejan mezclarlas con sustancias como el vino, de supuestas virtudes higiénicas o, en todo caso, de efectiva capacidad para hacer más agradable la bebida.

En definitiva, la bebida humana está sometida a un complejísimo proceso de atribución de virtudes y defectos, al que no son ajenos los intereses económicos y las motivaciones ideológicas. La cuestión se presenta así inscrita en una maraña de medias verdades que desorientan a la opinión pública. Urge, pues, poner claridad en tanta confusión, haciendo observar que a última hora la bebida humana es una milenaria forma de inscribir una necesidad natural en un estilo de vida, el nuestro, al que pertenece la libertad responsable. No estoy seguro de que destruir esta tradición sea lo que conviene; entre otras cosas, porque las alternativas que podrían reemplazarla tal vez fuesen bastante peores. Antes bien, habría que esforzarse en informar con objetividad sobre sus más y sus menos, para que cada cual pueda ejercer con mejores elementos de juicio la inalienable tarea de dirigir su propia vida.

**José Luis PINILLOS DIAZ**



## NOTA BIOGRAFICA DE JOSE LUIS PINILLOS DIAZ

Nace en Bilbao, en el año 1919.

Cursó Filosofía y Letras en la Universidad Complutense de Madrid, obteniendo el Premio Extraordinario de Licenciatura en Filosofía, en 1946, y el grado de Doctor, en 1949.

Amplió estudios en Alemania, R. F., y en Gran Bretaña, donde se especializó en Psicología de la Personalidad en el Instituto de Psiquiatría de la Universidad de Londres.

Colaborador en el Departamento de Psicología Experimental del CSIC.

Profesor de Psicología Experimental en la Universidad de Madrid, de 1954 a 1962.

En 1962, Catedrático de Psicología de la Universidad de Valencia.

En 1966, Catedrático de Psicología de la Universidad de Madrid.

Posteriormente es nombrado Director del Departamento de Psicología y Antropología de la Universidad Complutense de Madrid.

En 1983 es elegido miembro de la Real Academia de Ciencias Morales y Políticas, y en 1988 de la Real Academia Española.

En 1986 es galardonado con el Premio Príncipe de Asturias de Ciencias Sociales.

Recientemente ha sido nombrado doctor «honoris causa» por la Universidad Pontificia de Salamanca y por la Universidad de Valencia.

Ha publicado alrededor de doscientos trabajos sobre temas de su especialidad y sobre Psicología Social, tanto en libros propios como en colaboraciones, y una gran cantidad de artículos.

Entre sus colaboraciones merecen destacarse: «Grandeza y servidumbre de la Metafísica» (1958), «Relaciones humanas» (1958), «Apuntes de Psico-

logía Experimental» (1959), «Cuestiones de Psicología Evolutiva» (1964), «Charles Darwin» (1970).

Hay capítulos de Pinillos en los libros colectivos: «Deutschland von aussen gesehen» (1963), con Arnold Toynbee y otros. «International resources in Clinical Psychology» (1964), dirigido por David. «Historia Universal de la Medicina» (1975), dirigida por Laín Entralgo. «Antropología y Teología» (1978), con Benzo y otros.

Sus propios libros comienzan con: «Introducción a la Psicología contemporánea» (1962), al que siguen: «Constitución y Personalidad» (1966), en colaboración con López Piñero y García Ballester. «La mente humana» (1969), libro del que se han impreso cerca del millón de ejemplares. «Principios de Psicología» (1975), que va ya por la decimocuarta edición. «Psicopatología de la vida urbana» (1977). «La Psicología y el hombre de hoy» (1983), recientemente editado, que recopila algunos de sus principales ensayos e investigaciones.

Parte de su obra ha sido traducida al alemán, al árabe, al francés, al inglés, al italiano, al portugués y al yugoslavo.

## PUNTOS PROGRAMATICOS DE INESIBA

La Asociación Instituto Español de Investigación sobre Bebidas Alcohólicas (INESIBA) es una entidad constituida por personas que ostentan cargos directivos de alta responsabilidad en la industria de bebidas alcohólicas, para realizar estudios, colaborando con médicos, investigadores y científicos, sobre la ingesta de estas bebidas.

Estos estudios son abordados desde diversos ángulos: médico, psicosociológico, económico, etcétera.

Con esta finalidad nació la Asociación Instituto Español de Investigación sobre Bebidas Alcohólicas (INESIBA), que está estructurada a imagen y semejanza de entes ya existentes en otros países, como **Arbeitskreis Alkohol** (República Federal de Alemania), **Distilled Spirits Council of the United States** (Estados Unidos), **Institut de Recherches Scientifiques, Economiques et Sociales sur les Boissons** (Francia), **Wine and Spirit Association** (Gran Bretaña), **Nutrition Foundation of Italy** (Italia).

En general, la «filosofía» que representa INESIBA puede recogerse en la expresión, que Paracelso manifestó ya en el siglo XVI, «Dosis facit venenum»..., sin tener en cuenta la coloración, procedencia o clase de la bebida, pues contrariamente a la opinión general, hay aproximadamente la misma cantidad de alcohol en las diferentes bebidas que habitualmente se consumen; en virtud de que el contenido de los vasos o copas es inversamente proporcional al grado alcohólico. En una palabra, alcohol = alcohol.

INESIBA pretende actuar en concordancia, de manera muy estrecha y sincera, con aquellas organizaciones tanto dependientes de los poderes pú-

blicos como de las diferentes entidades privadas nacionales e internacionales que se preocupen por esta temática, fomentando el intercambio de información y documentación.

INESIBA piensa poder contribuir a aclarar la problemática derivada de la ingesta de bebidas alcohólicas, mediante diversas acciones:

1. Con un centro de documentación sobre el alcohol.
2. Con estudios sociológicos y psicológicos.
3. Con estudios científicos, en particular biológicos y médicos.

En el cumplimiento de sus fines, INESIBA organizará simposios, seminarios, cursillos, conferencias, etcétera.

Los resultados de los trabajos e investigaciones que realice o patrocine INESIBA, serán puestos a disposición de los organismos estatales y organizaciones privadas que puedan obtener alguna utilidad de su examen.

INESIBA prestará una especial atención, igualmente, a divulgar las investigaciones y estudios realizados en el extranjero en este campo.

INESIBA ha sido creada, en definitiva, para responder a la necesidad de conocimiento, de componentes múltiples, que origina la ingesta de bebidas alcohólicas, y si bien sus primeros objetivos son limitados, está destinada a evolucionar hacia una mayor complejidad e importancia.

INESIBA es consciente de que su eficacia no será real sin una colaboración estrecha y constante con los poderes públicos, los medios científicos y médicos y los órganos de prensa y demás medios de información.

INESIBA, insistimos, establecerá relaciones con los sectores citados, en beneficio de un mayor conocimiento de la temática alcohólica.

## BREVE SEMBLANZA DE LOS RESTANTES MIEMBROS DEL COMITE CIENTIFICO ASESOR

**ENRIQUE DE LA MORENA GARCIA**, nacido en Madrid en el año 1936.

Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid.

Jefe del Departamento de Bioquímica Farmacológica y Enzimología Clínica de la Fundación Jimenez Díaz.

Profesor de Bioquímica de la cátedra de Bioquímica de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma.

Biochemistry Research from University of Medical Center Kansas City, Kansas, EE.UU.

Participación activa en los principales Congresos Nacionales de las Sociedades Españolas de Bioquímica y Ciencias Fisiológicas.

Igualmente, en los Congresos Internacionales de la U. Phy. Sciences y de la FEBS.

Miembro fundador de la International Society for Clinical Enzimology.

Miembro de la International Society for Quality Control.

Miembro de la International Society for Clinical Quemistry.

Más de setenta publicaciones en revistas nacionales y extranjeras.

Autor de un libro sobre Educación Continuada en Medicina.

Académico Correspondiente de la Real Academia de Medicina de Valencia.

Miembro de Honor de la Facultad de Medicina de Costa Rica.

Caballero del Corpus Christi del Capítulo Hispanoamericano.

Medalla Paul Harris del Rotary International.

**NAPOLEON GILARDI CASANUEVA**, nacido en Madrid el 5 de enero de 1947.

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Santiago de Compostela.

Curso de Convalidación del Título en la Universidad de Miami, Florida, EE. UU.

Título de Especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica.

Jefe del Departamento de Medicina Preventiva de La Fraternidad, pasó, posteriormente, al puesto de Traumatólogo en el mismo Centro.

Curso de ampliación de estudios en la Hughston Orthopaedic Clinic, en Columbus, Georgia, EE. UU.

Especialista en Traumatología de la Seguridad Social, por oposición, en el Ambulatorio José Marvá, en Madrid.

Miembro de la Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología (SECOT).

Miembro de la Sociedad Española de la Rodilla (SEROD).

Ha intervenido como organizador y conferenciante en Congresos, Simposios y Jornadas, tanto nacionales como internacionales.

Entre sus trabajos publicados, firmados personalmente o en colaboración, destacan:

- Síndrome del túnel carpiano.
- Técnica de Nicholas five-one en inestabilidades de rodilla.
- Nuestro criterio quirúrgico respecto a la menisectomía.
- Técnica quirúrgica de la inestabilidad rotuliana.
- Anatomía funcional de la rodilla.

**ENRIQUE GONZALEZ RUANO**, nacido en Madrid en el año 1930.

Licenciado en Medicina por la Universidad de Madrid.

Especialista en Cardiología y Aparato Respiratorio.

Profesor del INEF durante cinco años, hoy excedente, de la asignatura de Valoración de la Condición Biológica.

Jefe de Servicio de Cardiología de La Fraternidad.

Vicepresidente de la Sociedad Española de Dietética.

Ha impartido enseñanza en numerosos cursos y seminarios sobre Medicina Deportiva.

Conferenciante en Congresos Nacionales e Internacionales.

Ha publicado numerosos trabajos sobre Medicina Deportiva, entre los que destaca: «Guía de la alimentación del deportista».

Es autor del texto «Corazón y consumo de bebidas alcohólicas».

**GASPAR PEREZ ROJO**, nacido en Segovia en el año 1933.

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Madrid.

Especialista en Urología.

Jefe de Equipo en el SOE.

Jefe de Servicio de Urología de La Fraternidad y Previsión de Accidentes.

Título de Especialista en Oncología.

Autor de gran número de trabajos sobre la especialidad de Urología Oncológica en distintas revistas profesionales.

**JULIO SANCHEZ MORENO**, nacido en Santa María del Berrocal (Avila) en 1942.

Licenciado en Medicina por la Universidad de Salamanca.

Especialidad en Madrid en Traumatología y Cirugía Ortopédica.

Director de Inspección Médica de La Fraternidad.

Jefe de Servicio de Traumatología en Centro de Prevención y Rehabilitación de La Fraternidad.

Organizador Simposios Internacionales en C. P. R. La Fraternidad de Traumatología.

Conferencias en diferentes Simposios y Jornadas sobre Traumatología.

Creador método de osteosíntesis de cadera, patentado y comercializado en España.

Técnica personal de cirugía de los higromas y bursitis.

Técnica personal para el tratamiento de las pseudoartrosis de escafoides.

Diversos trabajos publicados en revistas médicas sobre temas de la especialidad.

## OTRAS PUBLICACIONES DE INESIBA

- «Reglas de oro sobre el consumo de bebidas» (1983), 3.<sup>a</sup> edición (1988).
- «La bebida humana» (1983), 3.<sup>a</sup> edición (1988).
- «Corazón y consumo de bebidas alcohólicas» (1985), 3.<sup>a</sup> edición (1988).
- «Regla de Cálculo Normalcohol» (1983), 8.<sup>a</sup> edición (1988).

### SIMPOSIOS

- «Análisis psicosocial y médico del consumo de bebidas alcohólicas» (1981).
- «El consumo de alcohol visto por la Ciencia y la Industria de Bebidas Alcohólicas» (1988).

### INVESTIGACION

- «Actitud de la clase médica frente al consumo moderado de alcohol» (1982). Realizada por el Instituto DYM, por encargo de INESIBA.

Asociación  
INSTITUTO ESPAÑOL DE INVESTIGACION  
SOBRE BEBIDAS ALCOHOLICAS



Comandante Zorita, 6, 1.º  
28020 MADRID  
(ESPAÑA)