
Placer y salud

(Pleasure and health)

«Todo lo que me gusta es ilegal,
es inmoral,
o engorda.»

Pata Negra. Todo lo que me gusta es ilegal. En: *Inspiración y locura*. Madrid: Nuevos Medios, 1990.

La verdad es que, salvo el título, que es además el estribillo de la canción, poco más hay en esta creación del grupo musical andaluz Pata Negra que justifique su presencia en este marco salubrista. Lo cierto, sin embargo, es que esa sola frase explicaría de sobras este homenaje, pues pone sobre la mesa uno de los retos más atractivos para la salud pública en este recién estrenado siglo XXI: hacer compatible el placer con la salud.

Como tantas veces ha puesto de manifiesto nuestro admirado maestro y amigo Ramón Bayés, la mayor parte de la morbilidad y mortalidad en España es producida por conductas que, de forma cierta e inmediata, tienen consecuencias placenteras: consumo de dulces y grasas, uso de drogas legales e ilegales, prácticas sexuales penetrativas. Por el contrario: ¿cuáles son las consecuencias placenteras –ciertas e inmediatas– de las conductas «más saludables»?

La experiencia de los restaurantes vegetarianos en este país puede resultar aleccionadora. Los primeros que se abrieron, hace ya varias décadas, en Barcelona ofrecían una alternativa tan desoladora (paredes blancas o gris perla, nada de música, platos con unas patatas hervidas y un poquito de verdura) que al cliente (que no iba a volver, desde luego) le entraban unas ganas enormes de decirle al camarero: «Me da el látigo, por favor». La alternativa «más saludable» que

se estaba ofreciendo no era nada competitiva (a nivel de placer) con la que ofrecía el restaurante «carnívoro» de al lado. Las cosas han cambiado (la supervivencia del negocio estaba en juego) y ahora la mayor parte de estos establecimientos ha conseguido ofrecer una alternativa que además de ser «más saludable» también es placentera (desde elementos de diseño del entorno –decoración, música, etc.– hasta lo fundamental: la preparación y presentación de los platos).

En algunos programas de prevención del VIH/sida dirigidos a jóvenes y a usuarios de la prostitución, se lleva años trabajando con materiales audiovisuales («vídeos porno») que ponen de manifiesto que es posible realizar prácticas sexuales placenteras que no conlleven riesgo: usando el condón en las relaciones penetrativas y/o llevando a cabo prácticas no penetrativas (que según puede verse y oírse en dichos vídeos resultan tremendamente placenteras).

En los últimos años algunos restauradores de renombre están colaborando con sociedades científicas para elaborar propuestas gastronómicas (me resisto a llamarlas «dietas») que permitan disfrutar (nunca mejor dicho) de una alimentación «más saludable» y también muy placentera.

Además, por aquello que decimos de que la salud es salud «bio-psico-social», cabe recordar que, en sí mismo, el placer es... salud. Sin olvidar, eso sí, lo que nos recordaba hace poco José Luis Sampedro: «El poder le tiene miedo al placer porque da libertad».

José Luis Bimbela Pedrola
Escuela Andaluza de Salud Pública
bimbela@easp.es