

[Soledad, Enríquez Orellana]
[senriquez@cipca.org.bo]
[Centro de Investigación y Promoción del campesinado (CIPCA), Oficina
Beni], [Bolivia]
Foro Origine, Diversité et Territoires
[Taller n°3], [Sesión n°2]

[Hábitos de vida y alimentación del pueblo T'simane en Bolivia, una nueva aproximación para ligar la salud humana y la salud de los ecosistemas a través de la microbiota]

[En los últimos años ha habido varios estudios científicos publicados que han resaltado favorables indicadores y resultados de salud entre miembros de la étnia T'simane, en comparación con el resto del mundo. Estos hallazgos incluyen la mejor salud cardiovascular, el menor porcentaje de colesterol en sangre y los más bajos riesgos de aterosclerosis coronaria a nivel mundial. Los autores de estos estudios atribuyen estos indicadores favorables a un estilo de vida y dieta pre-industrial. Sin embargo, sus mismos estudios se no han enfocado mucho en prácticas específicas que han realizado a lo largo de su historia y que han generado un modelo de gestión ambiental que les permite contar con acceso a un tipo de alimentos y a un medio ambiente que podrían contribuir a estos resultados favorables de salud.

A través del trabajo que realizo con el Centro de investigación y Promoción del Campesinado (CIPCA) respecto al monitoreo ambiental y producción de miel orgánica con jóvenes de la comunidad Tsimane Maractunsi, ubicada en el bosque amazónico de pie de monte de Bolivia, he tenido la oportunidad de presenciar el modo de alimentación y hábitos de vida de esta comunidad compuesta por 240 personas.

Durante cuatro eventos de convivencia con la comunidad entre los años 2020 al 2022, he constatado que la gestión ambiental que este pueblo desarrolla les permite obtener casi el total de sus recursos alimenticios, herramientas y vivienda del bosque que habitan. Realizan una alta actividad física, pasan el 90 % del tiempo de vigilia caminando, cazando, pescando o en labores agrícolas, los hombres entre 6 a 7 horas al día, y las mujeres de 4 a 6 horas. Tienen una dieta muy baja en grasas (14%), la ingesta de grasas insaturadas es inexistente, las fuentes de proteína y grasa provienen exclusivamente de los animales que cazan o pescan, así como de los vegetales y frutas. Existe una alta ingesta de carbohidratos complejos (72 %) como frijol, arroz, plátano, maíz, yuca, y una gran diversidad de frutas cultivadas (como cítricos) y recolectadas del bosque.

En los hábitos de consumo de alimento, resalta la alta interacción potencial con la microbiota ambiental. No existe ningún consumo de alimentos procesados, los alimentos pueden ser asados sobre "chapapas", especie de parrilla hecha con tallos de plantas, y al momento de alimentarse utilizan elementos del bosque como hojas a manera de platos, cáscaras de plátano o conchas a manera de cucharas, que en ningún caso son lavados con detergente. Los momentos potenciales

de intercambio de microbiota son numerosos, todos comen de la misma olla y beben del mismo envase. Una notoria fuente de microorganismos es a través del consumo de chicha, bebida fermentada ya sea de arroz, yuca, plátano o maíz, que se elabora exclusivamente por las mujeres quienes inician la fermentación con la saliva masticando el ingrediente a fermentar. El consumo de chicha como bebida principal incluso supera a la del agua.

Por las observaciones vivenciales que he realizado, es evidente que la alimentación y forma de consumo de este pueblo les permite un constante aporte de microorganismos que interactúa y enriquece su microbiota interna, la cual podría ser mucho más rica y diversa que la de una persona de vida occidental promedio. Por lo tanto, y dado que en los últimos años se cuenta con más evidencia sobre la importancia de la microbiota en la salud, postulo que es muy probable que la riqueza ambiental del entorno natural en el que este pueblo vive y sus hábitos de alimentación jueguen un papel preponderante en su salud integral a través de los beneficios de la microbiota.

Aunque se han realizado varios estudios previos sobre la vida y salud del pueblo T'simane, la relación de estos parámetros con la microbiota y el ecosistema aún no ha sido abordada, lo que implica una nueva e interesante aproximación de la comprensión de la salud integral de los pueblos humanos con la gestión integral del bosque y la salud de los ecosistemas.]

[Referencia bibliográfica]