

Pistas de hoy en día

Una mirada a los simios actuales también nos da idea de cómo se ha adaptado nuestro cuerpo a lo cocido.

LLAMAS DE CAMBIO

El *H. habilis* y el *H. erectus* convivieron hace unos 1,8 millones de años. El primero comía alimentos crudos, y el segundo empezó a usar el fuego. Así explica R. Wrangham cómo la cocina contribuyó a diferenciarlos.



HOMO HABILIS



HOMO ERECTUS

1 Efectos del fuego sobre los alimentos

Proteínas. El calor abre sus moléculas, almidón. Mejora en un 50% su absorción.

Esto facilita el trabajo a las enzimas que realizan la digestión. Al aumentar su eficiencia, con la misma cantidad de materia prima el cuerpo obtiene mucha más energía, aprovechable para otros usos.



2 Influencia en el cráneo

Unos alimentos más blandos se mastican más fácilmente.



SIN FUEGO

El tamaño de los dientes se reduce en un 21%.



CON FUEGO

Las mandíbulas también encogen, como los músculos masticadores y temporales que las controlan.

Todo propicia un aumento de un 42% de la capacidad craneal.

3 Influencia en el tronco

El aparato digestivo, aliviado de tarea, reduce su tamaño. Como consecuencia:



La caja torácica y la pelvis se estrechan.



El cuerpo trabaja menos para digerir, y otra vez se encuentra con excedente de energía.

Homo erectus

4 Aplicaciones del nuevo exceso de energía

- Incremento general del tamaño.
- Aumento de la capacidad craneal.
- Fortalecimiento del sistema inmune.
- Partos más frecuentes y crías con mayor tasa de supervivencia.

Tamaño medio: 1,70 m
Peso medio: 60 kg
Capacidad craneal: 870 cc

Tamaño medio: 1,20 m
Peso medio: 35 kg
Capacidad craneal: 612 cc

La boca y los labios de los chimpancés son mucho mayores que los nuestros, y pueden abrirlos el doble. Pero ellos necesitan ablandar y triturar la comida antes de tragarla.



Los grandes simios comen unas dos veces el peso de nuestra dieta diaria.

Contenido de fibra indigerible: 30%

Contenido de fibra indigerible: 5 - 10%



Mamífero típico con mismo peso corporal que el hombre.

Estómago: un 32% de lo normal en un mamífero de nuestro peso.

Intestino grueso: menos de un 60% de lo esperable para nuestro peso. Los alimentos cocinados necesitan menos fermentación.



Sistema digestivo. Es 60% menor de lo habitual en los mamíferos. Los humanos ahorramos así un 10% de energía diaria que podemos aplicar para otros fines.

Intestino delgado: apenas presenta diferencias con el tamaño relativo en otros mamíferos.