

CONSIDERACIONS SOBRE L'ALIMENTACIÓ A CASA NOSTRA

GONÇAL LLOVERAS

Director del programa d'Alimentació i Nutrició

A

QUEST encapçalament vol fer referència a l'àmbit domèstic de la nostra conducta alimentària i també a l'àmbit geogràfic i cultural en què es desenvolupa. Així, doncs, considerem diversos factors relatius a la taula familiar i a les peculiaritats de la cuina mediterrània.

El tema està de moda per motius de salut, d'economia agrícola, d'estètica gastronòmica. Però ja se sap, la moda és una trampa a la llibertat. Ens pensem que —com analitzà fa anys Simmel— ens singularitzem a través de la moda i el que fem és deixar que aquesta decideixi per nosaltres.

Avantatge: el que està de moda incrementa l'interés social per les qüestions que planteja.

Perill: la banalització, la frivolització d'un tema, com és la nostra manera de menjar, que sens dubte, té repercussions sobre l'estat nutricional de la població, i per tant, sobre la salut present i futura d'aquesta població.

Una enquesta presentada, fa poc, pel Departament de Sanitat i Seguretat Social de la Generalitat de Catalunya ens apropa objectivament a l'avaluació de l'estat nutricional dels catalans. És necessari conèixer la realitat si es volen fer recomanacions a la població

amb bases científiques i no des de simples intuïcions. S'ha comentat ja, en els mitjans de comunicació, amb motiu de la publicació del corresponent «Llibre Blanc», que dit de manera resumida els catalans no acabem de corregir alguns vicis en la nostra manera de menjar, si bé les tendències no són pessimistes en aquests darrers anys.

— Ingerim massa calories.

— Aquest excés no depèn d'un abús del consum d'hidrats de carboni d'absorció lenta,

Els catalans no acabem de corregir alguns vicis en la nostra manera de menjar. Ingerim massa calories. Hi ha un abús en el consum de greixos, i el consum de fècules no sols no és excessiu, sinó insuficient.

sinò de l'excés de greixos. Aquest és un país de fregits, sofregits, guisats i arrebossats.

- És cert que seguim fidels a la cultura de l'oli d'oliva, cosa saludable. El pecat no és qualitatiu, sinò quantitatiu.
- Paradoxalment el consum de fècules no sols no és excessiu, sinò insuficient (cal que superi el 50% del valor calòric total de la nostra ingesta). Una de les explicacions és que en l'inconscient col·lectiu, a molts països desenvolupats, s'ha introduït la idea de que el «dolent de la pel·lícula» ja no és simplement el sucre, sinò també la patata, el pa, l'arròs, la pasta de sopa o els llegums.
- De greixos d'origen animal també en sobren a la nostra cuina casolana, cosa que va lligada al consum de carns i embotits.
- Ha millorat notablement el consum de fibra vegetal, tan important per a l'aparell digestiu i per a la regulació metabòlica. Cal dir que no són encara, en aquest tema de la fibra, on la teoria recomana. Però, és fàcil arribar a ingerir 30 g al dia de fibra alimentària?

Aquesta referència, un xic escèptica, a la diferència entre teoria i pràctica em porta a fer una consideració que crec important. Cal que no barregem el missatge que donem a la població sana amb el que fem arribar als col·lectius amb factors de risc o amb malalties ja diagnosticades (obesos, diabètics, hipertensos, hipercolesterolèmics). Aquesta confusió genera ansietat més que hàbits assenyats.

Cal també reconèixer que les intervencions a favor de la medicina preventiva han de passar per l'educació nutricional de la població.

L'anomenada Dieta Mediterrània cal entendre-la, en aquest sentit, com una oferta agrícola, geogràfica i de llarga història que permet compatibilitzar salut amb plaer, convivència, cel·lebració, ingredients bàsics en l'estructuració de les nostres preferències.

Cal també reconèixer que les intervencions a favor de la medicina preventiva (en aquest cas, sobretot, de prevenció de la malaltia cardiovascular i d'alguns tipus de càncer) han de passar per l'educació nutricional de la població. Convé que aquesta educació promogui hàbits saludables o els corregeixi a temps, ajudant a estructurar de manera correcta i atractiva les preferències en el menjar de cada dia. Hi ha dos àmbits en què aquest objectiu pot ser assolit o, contràriament, allunyat. Un és l'Escola. El menjador escolar, els continguts culturals de la informació proporcionada als alumnes i les reunions entre docents i pares, en una interacció societat-escola, són de gran interès. No es tracta de racionalitzar excessivament l'instint, ni de fer llistes de prohibicions sinò de suggerir creativitat i promocionar la salut.

Un altre àmbit és el dels mitjans de comunicació que cada dia s'incorporen més a la formació d'escapes de valors. En el tema dels hàbits alimentaris els mites són abundants, uns venen de la tradició, altres procedeixen de la publicitat. La premsa escrita, els mitjans de comunicació audio-visuals poden fer —i de fet fan— molt per a la bona educació o per a la desinformació. El tema és molt interessant des del punt de vista socio-cultural.

Acabo amb una frase del Dr. Josep Arqués: «Els catalans si no mengem bé, no tenim perdó de Deu».

«Els catalans si no mengem bé, no tenim perdó de Deu».