

M^a Inmaculada Martínez Martí, *El paradís il·lustrat*, núm. 3, 2006. Tècnica mixta sobre paper, 23 x 31,5 cm.

COM MENGEM?

IMPORTÀNCIA DE L'EDUCACIÓ NUTRICIONAL

Isabel Frasset Pons i José Miguel Soriano del Castillo

HOW DO WE EAT? THE IMPORTANCE OF NUTRITIONAL EDUCATION. NOWADAYS, MANY OF THE HEALTH PROBLEMS IN DEVELOPED SOCIETIES ORIGINATE, TO A GREAT EXTENT, FROM UNHEALTHY LIFE STYLES. EATING HABITS REPRESENT ONE OF THESE ASPECTS HAVING REPERCUSSIONS ON HUMAN HEALTH. FOR A NUMBER OF YEARS NUTRITIONAL EDUCATION HAS BEEN CONTRIBUTING TO IMPROVED HEALTH THROUGH ADAPTING AND MODIFYING EATING HABITS. SUCH EDUCATION HELPS PEOPLE TO LEARN ABOUT DIET AND IS A MEANS OF COMMUNICATION BETWEEN NUTRITIONAL SPECIALISTS AND THE GENERAL PUBLIC, THUS ENCOURAGING HEALTHIER EATING HABITS.

Al contrari del que passa en l'anomenat Tercer Món, alimentar-se bé hauria de resultar senzill per a la majoria dels que vivim en països en què la quantitat i varietat d'aliments, tant de naturals com de processats i amb totes les garanties higièniques, sembla quasi infinita; on hi ha multitud de punts de venda, amb horaris cada vegada més amplis que faciliten la compra i on també és molt àmplia i variada l'oferta de llocs on es pot menjar, si és que no podem o no volem cuinar a casa. A més, disposem de prou diners per adquirir tot això i, així i tot, sembla que ens alimentem molt malament.

El nostre estat de salut depèn, quasi en un 50% segons l'OMS, del nostre estil de vida, que inclou, com a part molt important, l'alimentació. Òbviament, la pitjor manera d'alimentar-se és no menjar, o menjar molt poc, o menjar poc i sempre el mateix... En aquestes situacions no es poden satisfer totes les necessitats nutricionals i els nens no creixen, les ferides no cicatritzen, la immunitat es deteriora i l'organisme en el seu conjunt reacciona cada vegada més feblement als diferents estímuls fins a morir per inaniació, tal qual, o per mediació d'alguna infecció oportunista i fàcilment superable en condicions normals.

La qualitat de la dieta, i amb ella la salut, millora significativament així que un individu pot menjar prou per cobrir adequadament les seues necessitats

d'energia. Si a més es pot menjar variat, segurament també quedaran satisfetes les necessitats de tots els micronutrients essencials i la dieta podrà considerar-se, des del punt de vista de la salut, òptima.

Tot i això, i com que no ens alimentem només per nodrir-nos, sempre que es presenta l'ocasió, quasi tots els humans tenim tendència a menjar més del que resultaria aconsellable, sobretot quan es tracta d'aliments o preparacions d'elevat valor gastronòmic, com poden ser els rics en greix o els que presenten sabors

intensos, o els de més fàcil masticació i deglució, com és el cas dels elaborats amb cereals molt refinats (pans de llet, brioixeria, etc.) i els de consistència flonja i untosa com els purés, patés, salsitxes, flams, musses o cremes.

Tots els aliments rics en greix i pobres en fibra són també rics en calories, però fàcils d'engolir i poc voluminosos. Com que aquest tipus d'aliment no abunda en la naturalesa, els humans no

hem desenvolupat mecanismes per controlar-ne la ingesta i, en conseqüència, si les ocasions de consumir aquestes llepolies es presenten sovint, les aportacions dietètiques resultaran excessives.

Quan la ingesta nutricional supera la capacitat de l'organisme per a metabolitzar adequadament els nutrients, aquests s'hi acumulen. Això mateix passa amb el colesterol, les vitamines liposolubles i molts minerals o bé amb tots els substrats oxidables (gluco-

«EL NOSTRE ESTAT DE SALUT DEPÈN QUASI EN UN 50% DEL NOSTRE ESTIL DE VIDA, QUE INCLOU COM A PART MOLT IMPORTANT L'ALIMENTACIÓ»





sa, àcids grassos, aminoàcids i alcohol), que acaben transformant-se en greix corporal, principal reserva energètica de l'organisme animal.

A més d'emmagatzemar molt eficaçment l'energia (unes 7.600 kcal/kg), el greix corporal compleix multitud de funcions de summa importància: és el principal aïllant tèrmic i elèctric (neurones, nervis perifèrics i plaques neuromotors), evita la deshidratació, protegeix els òrgans delicats (ull, ronyó, glàndula mamària, epidídim, etc.) i els extrems ossis, proporciona una forma arrodonida més agradable al cos i més turgència i finor a la pell, però, quan s'acumula en excés, dificulta el funcionament correcte de molts òrgans i sistemes (cardiovascular, respiratori, osteoarticular, etc.) i afecta negativament la salut.

El greix animal s'emmagatzema en el citoplasma d'unes cèl·lules especials —els adipòcits— el conjunt dels quals configura el teixit adipós que, encara que es reparteix per tot l'organisme, s'acumula principalment, i per influència hormonal, en unes determinades zones. Les més comunes en les dones solen ser el teixit subcutani de malucs, cuixes i natges (greix perifèric), ja que es tracta d'uns dipòsits programats per complir amb la major demanda energètica que suposa la funció reproductora. En el cas dels homes, és al voltant de les vísceres abdominals (greix central) on s'acumula el greix amb major freqüència. La funció principal és subministrar ràpidament energia als músculs en cas d'activitats de llarga durada.

Segons sembla, els humans, com la resta dels animals i com a resultat d'una llarga evolució, estem genèticament millor preparats per afrontar l'escassetat que no l'opulència. Per això, als països rics i a les capes socials més afavorides dels països més pobres, creixen a bon ritme les taxes d'obesitat i de multitud de patologies cròniques relacionades, més o menys directament, amb l'alimentació i les reserves de greix, com són la diabetis tipus II, la hipertensió, les dislipèmies, els càlculs biliars i fins i tot, molts tipus de càncer.

Així, mentre que més de mitja humanitat es mor de fam o a penes subsisteix amb dietes insuficients que limiten greument la seua capacitat de desenvolupament potencial, la resta mengem de més i, com que vivim en un ambient altament mecanitzat, ens movem menys, de manera que, lògicament, engreixem.

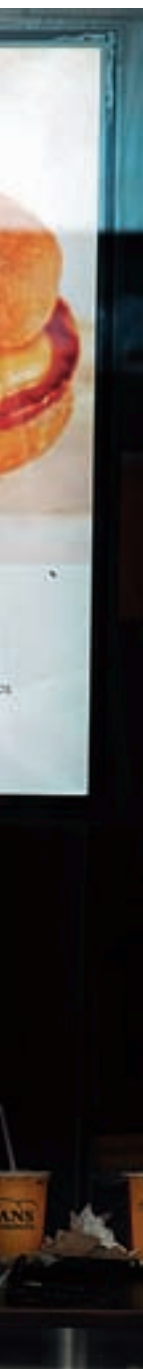
■ UN CANVI SOCIAL I ALIMENTARI

Al llarg de la història, la situació habitual de la immensa majoria de les poblacions ha estat de penúria i les gents comunes, en el millor dels casos, havien



Els nous estils de vida obliguen les persones a fer alguna de les menjades fora de casa. El resultat: dietes riques en proteïnes i greixos saturats i pobres en fibra i vitamina.

**«ES RECORRE CADA VEGADA MÉS ALS
PLATS PRECUINATS, PERÒ DE
COMPOSICIÓ NO SEMPRE ADEQUADA,
I ALS ALIMENTS FÀCILS I RÀPIDS DE
PREPARAR»**



© Miguel Lorenzo

Gran part de la població, sobretot dones i joves, pretén baixar de pes mitjançant diversos remeis i dietes més o menys restrictives. Per mantenir un pes adequat el que cal és aprendre a menjar i a gaudir d'una dieta sana i fer exercici suficient perquè no resulte una dieta excessivament energètica.

de treballar molt durament per malmenjar. La grassor, molt poc habitual, era molt desitjable i semblava reservada a les classes dominants. D'ací que l'abundància de carns s'haja considerat en temps passats un important signe extern de bellesa i prestigi social, com reflecteix molt bé el refrany popular «*dame gordura y te daré hermosura*» i en aquella expressió en altre temps freqüentment dita «fer cara de bon any».

Els avenços polítics, socials i tecnològics dels dos últims segles han propiciat que, en moltes regions del món, tothom o gairebé tothom puga menjar tant com vulga i gairebé del que vulga de seguida que ho desitge. No obstant això, aquesta meravella de poder disposar fàcilment de suficient quantitat d'aliments, impensable en altres societats o èpoques, no ens fa feliços: la grassor –tan anhelada per les nostres àvies, besàvies i rebesàvies, que gràficament queda molt ben expressada en el refrany citat adés– és el principal cavall de batalla de les actuals generacions i, proba-

«ESTAR GRAS, UNA SITUACIÓ TAN ANHELADA PER LES NOSTRES ÀVIES, BESÀVIES I REBESÀVIES, ÉS EL PRINCIPAL CAVALL DE BATALLA DE LES ACTUALS GENERACIONS»

blement, ho serà també de les futures si continuen creixent com fins ara les taxes d'obesitat infantojuvenil i si, com seria desitjable, s'aconseguija eradicar del món les situacions de pobresa extrema.

La incorporació de la dona a la vida activa, extradomèstica, condiciona que a les llars s'esmerce molt menys temps en la preparació dels àpats familiars, que progressivament van perdent les seues característiques tradicionals. S'abandonen els plats «típics», excessivament laboriosos i, ben sovint, massa «pesats» per a la nostra vida tan mecanitzada, i també la utilització de les verdures i fruites fresques, que cal comprar quasi diàriament i que requereixen pelar-les, tallar-les, etc. En canvi, es recorre cada vegada més als plats precuinats, saborosos però de composició no sempre adequada, i als aliments fàcils i ràpids de preparar, com el típic filet o l'hamburguesa amb creïlles prefregides, habitualment amb massa greixos i proteïnes, però que solen agradar a tothom.



© Miguel Lorenzo



D'altra banda, les concentracions urbanes cada vegada més grans i el desplaçament dels centres educatius, laborals i, en molts casos, dels habitatges cap a la perifèria de les ciutats són raons que obliguen diàriament moltes persones a fer una o més de les seues menjades fora de la llar, en un menjador col·lectiu o en un establiment de restauració. En tots dos casos, la presa sol ser també hiperproteica i hiperlipídica, ja que aquests són els aliments que més agraden. El resultat és que, tant a casa com a fora, consumim dietes amb aportació excessiva d'aliments d'origen animal, rics en proteïnes i greixos saturats i pobres en fruites, verdures i hortalisses, o siga, amb poca fibra i vitamines. Aquesta dieta, típica de les societats desenvolupades de tipus occidental, es complementa amb aportacions, excessivament freqüents i molt ben publicitades, de *snacks* amb sabors molt intensos (creïlles fregides, ganxets, etc.); brioixeria, pastissos o gelats rics en sucres i en greixos saturats o en àcids grassos «trans»; refrescs que no són més que aigua amb sucre i alguns additius o begudes alcohòliques que aporten moltíssimes calories i afavoreixen la hiperlipèmia. I tot això és barat, fàcil de comprar, molt agradable al paladar i facilíssim de menjar, de manera que ens resulta difícil controlar-ne el consum.

A més, i entre moltes altres coses, el menjar pareix un excel·lent mètode per calmar l'ansietat i procurar-nos satisfacció, per això no resulta estrany que una immensa multitud de persones, permanentment aclaparades per la feina, la hipoteca, les responsabilitats familiars, la política, la vellesa, el trànsit, la imatge, l'obligació de «donar la talla» en tal o tal altra situació, o per qualsevol de les múltiples causes de preocupació que origina la vida moderna i que, sovint, es troben insatisfetes amb la seua vida laboral, familiar o social, recórreguen a menjar i/o a beure compulsivament, amb la qual cosa encara es faciliten més les situacions de sobrepès o de franca obesitat.

En paral·lel a totes aquestes situacions, generadores d'obesitat, ens trobem immersos en una societat obsessionada amb la imatge corporal i que considera la primesa com un bé suprem. Ningú no és bell si no està prim i les persones grasses són, per definició, lletges i desagradables. Fins i tot semblen brutes i poc de fiar, ja que se les considera abúliques i poc responsables.

Aquesta situació, ben aprofitada per molts dels que es dediquen al negoci de l'aprimament, fa que gran part de la població, sobretot les dones i els joves, més sotmesos a la pressió social, i tant els que estan objectivament grassos com els que no i fins i tot els nens, pretenguen baixar de pes. Els uns, la majoria, volen aprimar-se amb poc esforç i recorren a qualsevol dels molts remeis semimàgics que proliferen, en particular de cara a l'estiu, a les farmàcies, parafarmàcies, botigues de dietètica o herbolaris. Altres, els menys, intenten mantenir-se o recuperar un pes saludable a base de dietes restrictives i/o d'exercicis extenuants. I alguns, cada vegada més, es decideixen per «tallar de soca-rel» en una sala d'operacions més o menys homologada.

■ LA NECESSITAT D'UNA EDUCACIÓ ALIMENTÀRIA

La majoria de les persones que pretenen fer-se primes fracassen en el seu intent. Molts, i a través de mètodes molt variats, aconseguen perdre alguns quilos a força de perdre molta aigua i massa muscular i una mica de greix, però quan es cansen de la seua dieta i tornen a menjar segons el seu gust i costum, recuperaran amb escreix els quilos perduts. És el conegut efecte «io-io» que fa que moltes persones entren en un cercle viciós d'aprimar-se/engreixar-se cada

temporada. Situació frustrant i generadora d'ansietat que els fa infeliços i més susceptibles a desenvolupar trastorns del comportament alimentari.

Intentar disminuir la massa corporal atempta contra l'homeòstasi de l'organisme, contra l'instint de supervivència, i per això el nostre cos es defensa tant com pot de les restriccions ajustant a la baixa el seu metabolisme, de manera que es gaste menys energia en qualsevol de les activitats que es realitzen. Això explica per què, després d'un temps més o menys llarg, totes les dietes perden eficàcia.

Per evitar l'excés de pes i les seues conseqüències, l'opció ideal és no arribar a engreixar-se i mantenir-se en un pes adequat a la nostra edat, sexe i estatura. Per aconseguir-ho és imprescindible aprendre a menjar, aprendre a gaudir d'una dieta sana i, a més, moure'ns prou perquè una dieta normal, la que ens aporta tots els nutrients que necessitem, no ens resulte excessivament energètica.

**«INTENTAR DISMINUIR
LA MASSA CORPORAL
ATEMPTA CONTRA L'INSTINT
DE SUPERVIVÈNCIA,
I PER AIXÒ EL NOSTRE COS
ES DEFENSA AJUSTANT
A LA BAIXA EL SEU
METABOLISME»**



© Fotos d'aquesta pàgina: Miguel Lorenzo



GROSSOS I PRIMS



MONOGRÀFIC

Com que la majoria de nosaltres desitja poder menjar allò que li agrada, i ho farà en la majoria de les circumstàncies, convé educar el gust pels aliments i preparacions més sanes, i aquesta educació, en la majoria dels casos, només tindrà èxit si s'inicia durant la infància, ja en l'època preescolar, quan s'estableixen els hàbits alimentaris que es mantindran al llarg de tota la vida i que s'ha demostrat que són molt difícils de modificar.

Menjar sa no té res a veure amb comptar calories o grams de proteïnes, aquesta és una informació que queda reservada per als professionals de l'alimentació i de la salut. A la resta de la població no li interessa conèixer-la, igual com no intenten calcular l'estructura del seu habitatge ni redactar documents jurídics. Nosaltres no mengem calories o mil·ligrams de tal o

«ACTUALMENT ENS TROBEM IMMERSOS EN UNA SOCIETAT OBSESSADA AMB LA IMATGE CORPORAL I QUE CONSIDERA LA PRIMOR COM UN BÉ SUPREM. NINGÚ NO ÉS BELL SI NO ESTÀ PRIM.»

tal altra vitamina, nosaltres ens nodrim d'aliments o, millor encara, de mescles d'aliments, i d'això sí que ens convé saber.

En realitat saber menjar bé és fàcil, n'hi ha prou de tenir molt clars alguns conceptes molt senzills i aconseguir que se'ns facen naturals, que no ens coste gaire practicar-los. Per a tenir la seguretat que estem menjant correc-

tament hauríem de seguir aquestes regles:

a) Els adults, procurar mantenir el nostre pes sense oscil·lacions que vagen més enllà d'un parell de quilos i, en el cas dels nens, assegurar-nos que el seu creixement i desenvolupament es manté dins del patró que correspon a la seua edat i sexe, per comparació a intervals regulars del seu pes i estatura amb els estàndards recomanats (taules percentilades de pes i estatura per a cada edat i sexe). Els nens ben nodrits es



mantenen, al llarg del temps, en valors pròxims a un determinat percentil i, quan se n'allunyen de manera significativa, sol ser a conseqüència d'una alteració alimentària, de causa dietètica (anorèxia, hiperfàgia, dietes monòtones o aberrants, etc.) o per alguna malaltia que resultarà necessari investigar.

b) Procurar que dos terços dels nostres aliments siguin d'origen vegetal:

—Cereals, millor integrals (rics en fibra, vitamines del grup B i midó), la millor font d'energia, la més barata per a la butxaca i per a l'ambient, la més fàcil de metabolitzar i la que menys rebutjos indesitjables produeix. El consum de cereals, sempre important, ha de ser més o menys abundant en funció de la intensitat de la nostra despesa energètica.

—Llegums, rics en fibra i en proteïnes. El consum, molt reduït en els últims trenta o quaranta anys, hauria d'incrementar-se per gaudir dels seus valors nutricionals: minimitzen la hiperglucèmia postprandial, eviten l'acumulació de colesterol en la sang, tenen gran efecte saciant i, combinats amb cereals o amb petites quantitats d'aliments d'origen animal, són una excel·lent font de proteïnes sense a penes greix.

—Fruïta seca: rica en midó, proteïnes, greixos molt saludables, fibra i substàncies antioxidants. Són aliments molt convenients per a la salut i que formen part de la tan justament ponderada «dieta mediterrània», però amb «mala fama» perquè són molt calòrics. Molts estudis confirmen que, si es consumeixen en quantitats moderades i torrats en compte de fregits, per a no incrementar més l'aportació calòrica, no provoquen augment de pes.

—Verdures, hortalisses i fruites: riques en aigua, minerals, vitamines, fibra i multitud d'antioxidants. Tant en cru com cuites, el consum d'aquests aliments ha de ser prioritzat, ja que, amb molt poques calories, omplen l'estómac i ens assorteixen de multitud de nutrients que ens són molt convenients. Per a aconseguir aquest objectiu actualment, a nivell mundial, s'incideix en la campanya de «cinc al dia».

—Olis vegetals, preferiblement d'oliva verge, el millor greix d'addició, per a adobar i condimentar la resta dels aliments, rics en vitamines i antioxidants però tan calòrics com la resta dels greixos. Se n'ha de fer, per tant, un ús sempre moderat: el necessari però sense excessos.

c) Procurar que un terç del que mengem siguin aliments d'origen animal. D'aquests:

—La meitat haurien de ser lactis, la millor font de calci i que també aporta moltes proteïnes. La tecnologia ens permet consumir-los desnatats o semidesnatats, i d'aquesta manera reduïm les aportacions d'a-



© Miguel Lorenzo

«ÉS IMPRESCINDIBLE APRENDRE A MENJAR I A GAUDIR D'UNA DIETA SANA I, A MÉS, MOURE'NS PROU PERQUÈ UNA DIETA NORMAL NO ENS RESULTE EXCESSIVAMENT ENERGÈTICA»



© Miguel Lorenzo



cids grassos saturats i «trans» i de calories, una opció molt convenient per a la majoria de nosaltres perquè ens permet estalviar calories. A més, tenen efectes prebiòtics (afavoreixen la proliferació d'una flora intestinal de tipus fermentatiu que protegeix del càncer colorectal i afavoreix l'absorció mineral) i, en alguns casos (bio, LC, etc.) són probiòtics, és a dir, contenen microorganismes que milloraran la quantitat i qualitat de la nostra flora intestinal, regularan el trànsit intestinal i milloraran l'estat immunitari.

—L'altra meitat hauria de repartir-se entre carns, peixos, ous i els seus derivats, aliments que constitueixen la millor font de proteïnes i de molts minerals (ferro, zinc, coure) difícils d'aconseguir, però que també són rics en greix i colesterol.

Convé donar preferència al consum de peixos, rics en àcids grassos omega 3 que, entre altres efectes, inhibeixen la trombogènesi i l'agregabilitat plaquetària.

Entre les carns, convenen més les blanques (aus, conills, porc) que les roges (vaquí, corder), amb greix més saturat, i cal procurar triar les parts i productes més magres, que són els menys calòrics i els que contenen menys colesterol.

La proteïna de l'ou és la de major qualitat, la idònia per al consum humà i, encara que els ous contenen bastant colesterol, també són rics en lecitina, que col·labora a metabolitzar-lo. Per aquesta raó el consum moderat d'ous, tres o quatre unitats per setmana, no hauria de ser dimonitzat, sobretot si es té en comp-



te que no hi ha una relació directa entre la ingesta de colesterol dietètic i la taxa de colesterol en plasma —la colesterolèmia— que, en canvi, sí que s'incrementa quan les ingestes de greixos riques en àcids grassos saturats (olis de coco i de palma, greix de remugants) i/o àcids grassos «trans» (mantega, margarines, cansalada, oli de soja) són elevades. A més, els ous són aliments barats, fàcils de conservar, de preparar i de menjar, és per això que estan molt indicats per a les persones inapetents, en particular per als ancians.

d) Mantenir una ingesta hídrica suficient. L'aigua és el principal component del nostre organisme i representa entre el 60 i el 70% de la nostra massa corporal. És el substrat en què ocorren totes les reaccions químiques que mantenen la vida i el mitjà de transport de totes les substàncies per l'organisme. A més, no té calories.

Estar sempre perfectament hidratat és indispensable per a la regulació de la temperatura corporal i per al funcionament correcte de tots els nostres òrgans i sistemes. Si ens falta aigua, encara que només siga un 1-2%, es deixa de suar i augmenta la temperatura corporal, sobrevé la fatiga muscular, s'acumulen en sang la urea i altres metabòlits, baixa la tensió arterial i pot produir-se un xoc greu o mortal.

Per a un adult sa resulta fàcil mantenir un estat d'hidratació adequat, ja que poseïm un potent mecanisme que ens fa sentir set de seguida que disminueix lleugerament l'aigua corporal i, en conseqüència, cerquem líquid i bevem. Aquest mecanisme és molt menys potent en els nens petits, en els ancians i en alguns malalts que no senten set encara que estiguen deshidratant-se. En aquests casos convé que els seus curadors es mantinguen alerta i els oferisquen aigua sovint.

Per a mantenir-se ben hidratat en general hi ha prou de beure entre 1,5 i 2 litres per dia, a més de l'aigua que contenen els aliments sòlids i de l'aigua que el nostre organisme sintetitza en oxidar els nutrients. Convé incrementar la ingesta hídrica quan es fa molt d'exercici, és alta la temperatura ambiental, es pateixen vòmits o diarrees o es consumeixen dietes riques en proteïnes (es necessita molta aigua per a eliminar la urea) o en fibra (algunes fraccions absorbeixen molta aigua al còlon, amb la qual cosa augmenta el volum i hidratació dels excrements i es facilita la defecació; altres absorbeixen aigua en l'estómac i provoquen sacietat amb poques calories). ☺

Isabel Frasquet Pons i José Miguel Soriano del Castillo. Àrea de Nutrició i Bromatologia. Departament de Medicina Preventiva i Salut Pública, Ciències de l'Alimentació, Toxicologia i Medicina Legal. Universitat de València.

