



**ELS MASSAIS BASEN LA SEVA DIETA EN SANG I LLET QUASI ÚNICAMENT**

Abel Maríné



Professor emèrit de nutrició i bromatologia. Facultat de Farmàcia. Campus de l'Alimentació. UB

# Valor biològic de la sang

**D**ues notícies recents, ben diferents, han posat d'actualitat les propietats biològiques de la sang, veritables o atribuïdes. D'una banda, articles publicats en les revistes *Science* i *Nature* mostren que en la sang de ratolins joves hi ha alguna substància capaç de rejuvenir la musculatura i el cervell de ratolins vells, i arriben a identificar-la i la designen com a factor 11 de creixement i diferenciació cel·lular (GDF11). Les observacions, a més, sembla que suggereixen que aquest factor rejuvenidor (potser no és l'únic), la presència del qual en la sang disminueix amb l'edat, pot revertir l'envelliment de molts teixits. També s'ha vist l'efecte recíproc, que la sang de ratolins vells perjudica els joves. Les informacions sobre aquests resultats no han resistit la temptació de suggerir que la sang porta el "secret de l'eterna joventut", i de fer al·lusió al vampirisme, sempre present en la literatura i el cinema. Són dades que semblen consistents, que caldrà seguir estudiant, però es tracta d'animals de laboratori, no de persones, i, per tant, encara queda molta feina per fer, perquè ens podríem trobar davant d'una possibilitat de tractar patologies de l'envelliment, com l'Alzheimer.

**L'ALTRA NOTÍCIA LA TROBEM** en un article d'Ivan Vila, del proppassat 11 de maig, en aquest diari, en el qual fa referència al llibre *Desmontando el caso de la vampira del Raval. Misoginia y clasismo en la Barcelona modernista*, de la historiadora Elsa Plaza. Aquesta vampira (*vampiresa* té un altre significat) era Enriqueta Martí, que l'any 1912 va ser acusada de matar criatures per treure'ls el sagí i la sang per fer unguents, que venia a persones riques convençudes de les seves virtuts curatives. Aquest fet ha servit per a alguna novel·la i fins i tot un musical. Queden incògnites, però la senyora Martí no sembla que fos el monstre que fins ara ens havien pintat.

**APROFITAR LA SANG PER MILLORAR** la vitalitat i el rendiment de les persones no és nou. Només cal recordar, entre d'altres, el cas, l'any 2012, del ciclista



N. VAN DEN BERG

Lance Armstrong, desposseït de tots els seus títols per haver-se dopat de diverses maneres prohibides, entre d'altres amb transfusions de sang. El dopatge amb sang, per injecció o per altres procediments, com explica el metge expert en nutrició esportiva Pere Pujol Amat en el seu llibre *Nutrición, salud y rendimiento deportivo*, comença l'any 1947 amb investigacions fetes per l'Institut d'Estudis Mèdics de la marina nord-americana, i ja va ser estudiat en els Jocs Olímpics de Mèxic (1968). Millora el rendiment dels atletes, però pot comportar riscos. Per això està prohibit.

**Aprofitar la sang per millorar la vitalitat i el rendiment de les persones no és nou**

**LA VIA D'ENTRADA DE SANG** als ratolins que hem comentat és per injecció, però també ingerim sang com a aliment, a vegades associada a poders "màgics", com era el cas dels gladiadors romans, que bevien la sang dels seus oponents per apoderar-se del seu valor. El poble africà dels massais està adaptat a una dieta desequilibrada segons els principis de la nutrició, a base gairebé exclusivament de sang i llet. A la nostra cuina també hi ha sang fregida de xai i altres animals, sang de porc amb fetge i ceba, botifarra de sang o botifarra negra, botifarrons i alguns bulls, però per aquesta via la sang té un valor nutritiu discret (una proporció interessant de proteïnes, poques calories i greix, alguns minerals, sobretot ferro, i poques vitamines) i cap propietat afegida. Pel que sabem fins avui, i hi ha moltes qüestions per aclarir, els efectes biològics de la sang, més enllà dels nutritius, es manifesten, si es dona el cas, per injecció. Potser a partir d'ara, quan ens facin una transfusió de sang, pagarà la pena preguntar l'edat de la persona donant.