



▶ 15 Agosto, 2014

**NECESSITEM INGERIR  
AL DIA 500 GRAMS  
D'ALIMENTS SÒLIDS**

Abel Maríné

**Professor emèrit de Nutrició i  
Bromatologia  
Facultat de Farmàcia. Campus  
de l'Alimentació. UB**

# Menjar o pinso?

**R**ob Rhinehart, un enginyer informàtic de Silicon Valley, diu que està tip de gastar temps i diners en menjar. Per això ha creat un aliment en pols amb tots els nutrients necessaris per nodrir-se correctament d'una manera barata i senzilla. El nom del producte, Soylent, l'ha tret del títol d'una pel·lícula dirigida el 1973 per Richard Fleischer. Al film, protagonitzat per Charlton Heston i Edward G. Robinson, se'ns mostra un món desballesat, amb unes minories que el controlen i gaudeixen de totes les comoditats, mentre la gran majoria viu abandonada a la seva sort i abocada a la fam, i en què una de les maneres d'alimentar-se és promoure el suïcidi dels vells, a canvi de certes "compensacions", i transformar els cadàvers en un concentrat alimentós, el Soylent Green. Si em permeteu la ironia fàcil, tot un concepte de reciclatge.

**RHINEHART DIU QUE S'HA ASSESSORAT** i que des que menja el seu producte s'ha aprimat, dorm més bé, es concentra millor, i pot fer exercici perquè no ha de perdre temps comprant i cuinant. La seva "potinga" és estable i sosté que es digereix amb més facilitat que els aliments convencionals perquè només porta el que és estrictament necessari, a diferència del menjar convencional, que conté components que a l'organisme no li calen i que el fan treballar en va. Oblida que molts d'aquests ingredients que considera "superflus" són aromes i altres substàncies que fan agradable el menjar. Això sí, diu que el cap de setmana menja sòlid.

**RES DE NOU. EL SOYLENT ÉS EL PINSO** aplicat als humans. Aquest concepte tan "pràctic" segurament és més propi de les mentalitats anglosaxona o nòrdica que de la nostra. Ja fa anys, Lluís Racionero, al seu llibre *La Mediterrània i els bàrbars del Nord*, escrivia que el Nord sap produir millor que el Sud i el Sud sap consumir millor que el Nord perquè els puritans viuen per treballar, mentre que els epicuris només treballen per viure. A tot arreu hi ha de tot, i molts anglosaxons i nòrdics



JOAN OLLER

segur que aprecien el bon menjar del sud, el que en diem dieta mediterrània, però és cert que no la practiquen gaire –i nosaltres tampoc–. En un viatge recent al Regne Unit he comprovat que no és fàcil menjar-hi correctament perquè quan et descuides t'inunden de patates fregides, arrebossats i altres menges que fan pensar en una altra frase que recull Racionero al llibre esmentat: "És quelcom sabut que l'imperi britànic constitueix el resultat dels esforços dels seus millors esperits per escapar del clima i la cuina anglesos."

**DE MENJAR PREPARAT DE DISSENY** ja se'n fa, però en circumstàncies justifica-

**Convertir el menjar preparat de disseny en un hàbit alimentari és oblidar que menjar és més que ingerir nutrients**

des. És el cas de l'alimentació enteral per a malats que no es poden alimentar normalment per via oral, o dels substitutius dels àpats per contribuir a combatre l'obesitat, que són útils quan cal. Convertir aquesta manera d'alimentar-se en hàbit és oblidar que menjar és més que ingerir nutrients. Ja fa temps que la NASA, juntament amb altres organismes, va desestimar-la per als astronautes a l'espai perquè va concloure que si menges de gust aliments com a tals, millora el seu estat psicològic, la sociabilitat a bord i, a més, el seu rendiment. Els militars també han arribat a les mateixes conclusions pel que fa als soldats en combat. Com que els adults necessitem ingerir al dia, a més d'aigua, uns 500 grams d'aliments sòlids, si en consumim només de disseny, hauríem d'empassar-nos moltíssims comprimits o menjar-nos unes quantes barretes insípides, cosa que no seria ni còmoda ni agradable. Com caricaturitzava l'humorista gràfic García Lorente, el mitjà millor i més econòmic de fabricar un sucedani de les patates és sembrar-les, i a partir de la collita ja fem els derivats que facin falta.