



▶ 26 Septiembre, 2014

**TÉ EXCÉS DE PROTEÏNES
 D'ORIGEN ANIMAL I DE
 COLESTEROL**

Abel Maríné



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

La dieta paleolítica

L'obesitat és un problema sanitari i social, que incrementa la incidència de les "malalties de l'abundància" (trastorns cardiovasculars, diabetis, gota, càncers). Les administracions públiques busquen solucions amb base científica. Però en el nostre món, en el qual haurien d'imperar els principis de la societat del coneixement, els abordatges personals dels problemes de salut i dieta no sempre són racionals. Com deia Vicenç Villatoro en l'article *Temps crèduls* (revista *El Temps*, juliol de 2013), "les mateixes persones que apliquen un molt saludable sentit crític al discurs oficial, institucional, tramès per conductes oficials, poden arribar a comprar sense cap mena de filtre tot allò que vingui avalat per una imatge de marginalitat, d'alternativa, d'imperfecció".

AIXÒ PASSA AMB LA MAJORIA de les dietes noves o alternatives que es proposen per superar aquests problemes. Una d'elles és l'anomenada paleolítica, que ens proposa menjar com els nostres llunyans avantpassats caçadors/recol·lectors, abans que hi hagués agricultura i ramaderia. La paleodieta interessa, i per això l'historiador Antoni Segura, l'abril de 2013, a *L'Esportiu*, comentava el *paleo training* per a esportistes, i Manuel Cuyàs, fa pocs dies, també es referia a la dieta dels nostres antecessors a propòsit del morter, una eina primitiva que permet fer els aliments més mengívols. L'atenció pel tema de tots dos és raonable, i ho fan sobre trets positius d'aquesta manera de menjar, que en té de negatius. La majoria de les dietes que ens proposen solucions simples a problemes complexos, com la paleodieta, tenen coses bones i originals, però les bones no són originals i les originals no són bones.

LES REGLES BÀSIQUES SÓN MENJAR fonamentalment carns magres, peix i marisc, fruites i verdures no feculentos i no ingerir cereals, llegums, llet i aliments processats, perquè així ho feia la humanitat paleolítica. Una de les primeres presentacions de la nutrició prehistòrica va ser un article de S. Boyd Eaton i Melvin Konner, de l'Emory University d'Atlanta, al *New England Journal of Medicine* l'any 1985. Aquests investigadors estimaven que representava, aproximadament, al dia un



LLUÍS ROMERO

35% de carns i un 65% de vegetals, la qual cosa equival a uns 235 grams de proteïnes (sobretot d'origen animal), 71 grams de greixos (predominantment vegetals, perquè els animals salvatges són més magres que els estabulats), 334 grams d'hidrats de carboni, 45 grams de fibra i 590 mil·ligrams de colesterol. Es tracta d'una dieta desequilibrada, amb un gran excés de proteïnes d'origen animal i de colesterol, i una mica curta d'hidrats de carboni, sobretot si la segueixen esportistes. En

La majoria de les dietes que ens proposen solucions simples a problemes complexos, com la paleodieta, tenen coses bones i originals, però les bones no són originals i les originals no són bones

canvi, la proporció de greix i de fibra és correcta. Pel que fa a la carn, la paleodieta no lliga amb els que en volen limitar molt el consum, que també exageren. Precisament aquests dies a Barcelona té lloc l'Assemblea de la Unió Europea del Comerç de Bestiar i de la Carn, per debatre, per als que en vulguin menjar, sobre el seu consum raonable.

NO ES TÉ EN COMPTE que els nostres avantpassats s'alimentaven així perquè no tenien més remei, i per assolir-ho havien de fer molt exercici. Però vivien pocs anys. Tampoc es té en compte que la naturalesa no és sàvia sinó dura, i que amb l'agricultura i la ramaderia, ben practicades, podem modular-la i fer-la sostenible, i proveir una població creixent, cosa impossible només amb dieta paleolítica. En el marc d'una alimentació equilibrada, el blat i altres cereals (una bona part integrals), els llegums i els lactis ens aporten nutrients que necessitem, sempre que no abusem de sucres, sal, greixos i calories, i no siguem massa sedentaris. I si es vol fer una mica de dieta paleolítica, podríem aprofitar les ofertes de caçar senglars, que en sobren, de caçadors i d'empreses càrnies.