



▶ 7 Novembre, 2014

UN RODOLÍ FÀCIL: LA COMODITAT AFAVOREIX L'OBESITAT

Abel Mariné



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

El fred i l'obesitat

Com sol passar des de força anys ençà, el fred triga a arribar. Fa poc, en aquest diari, Manuel Cuyàs es referia a l'època medieval i evocava el fred que llavors es patia. D'altra banda, a la revista *Sàpiens* d'aquest novembre Enric Calpena recull la descripció que feia dels catalans el jesuïta Pere Gil al 1600 (no és l'Edat Mitjana però també fa temps): "No són ordinàriament hòmens grossos ny de moltes carns...mes són flachs o de medianes carns." Aquests i altres testimonis constaten que en èpoques anteriors no hi havia tants obesos com ara i es passava més fred. Podria semblar que són coincidències, però resulta que la relació entre aquests dos fets no és casual.

LES CAUSES DE L'OBESITAT són complexes i diverses, i la síntesi simplificadora, però en gran part certa, és que ens engreixem si ingerim més calories de les que gastem. Les necessitats calòriques vénen determinades pel metabolisme basal o despeses necessàries per mantenir-nos vius (respirar, bategar el cor i tots els altres funcionaments dels sistemes corporals en repòs), l'efecte dinàmic específic, és a dir, l'increment de calor pel fet d'ingerir i assimilar aliments, la creixença en criatures i joves i l'activitat física. Darrerament no s'ha tingut prou en compte que la sensació de fred i la reacció que això provoca és un altre element de consum calòric. Per tant, cal afegir-hi el factor de la temperatura ambient.

CAP A LA MEITAT DEL SEGLE PASSAT la FAO (Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació) incorporava la influència del clima als factors esmentats. Considerava com a referència una temperatura mitjana anual de 10 graus, i establia que per cada 10 per sobre s'havia de reduir la ingesta calòrica en un 5%, i per cada 10 per sota s'havia d'incrementar en un 3%. Fixem-nos que cal restar més quan fa calor que no sumar si fa fred. A més, el metabolisme basal en zones més càlides és més baix. Això s'havia menystingut en temps més recents perquè les calefaccions i els aires condicionats garanteixen una temperatu-



LLUÍS ROMERO

ra confortable als qui no som "pobres energètics", i estalvien gastar calories per combatre el fred. Però hem seguit menjant el mateix, o més, i fent menys exercici. Tot plegat ha fet créixer l'obesitat. Abans, quan passàvem més fred i no teníem tants coxes, també ens feia gastar unes quantes calories el fet que anàvem més abrigats, a casa i al carrer, perquè transportar tot el dia algun "quilet" més de roba representa una certa despesa calòrica. En definitiva, si em permeteu un rodolí fàcil, la comoditat afaforeix l'obesitat.

AQUESTS DARRERS ANYS, dos grups de recerca, entre altres, el de Wouter Van

Marken Lichtenbelt, a la Universitat de Maastricht (Holanda), i el d'André Carpentier, de la Univesitat de Sherbrooke (Québec) han estudiat el tema, i el paper que hi té una fracció del greix anomenat "greix marró", relativament abundant en els animals que hivernen i no tant en els humans adults, que ajuda a gastar calories i a no emmagatzemar-les.

EN LA CONCLUSIÓ D'UN ARTICLE publicat a l'abril d'enguany pel grup de Maastricht es diu que una exposició més freqüent al fred per si sola no salvarà el món, però és un factor seriós a considerar per crear un entorn més sostenible, conjuntament amb un estil de vida més saludable. Gastar menys en calefacció ajuda a l'estalvi global d'energia i al fet que hi hagi menys persones grasses. No cal arribar a la dura disciplina dels lames tibetans per resistir freds molt intensos, però ens podem adaptar a unes temperatures ambientals menys càlides. Abans dèiem que qui no té seny no té fred. Potser haurem de retocar una mica la dita: qui té seny ha de tenir una mica, només una mica, de fred.

Darrerament no s'ha tingut prou en compte que la sensació de fred i la reacció que això provoca és un altre element de consum calòric