



► 1 Mayo, 2015

ELS MITES ENTORN
 DELS ALIMENTS

Abel Mariné



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

Pseudociència i alimentació



PEP DUIXANS

L'Obra Social de La Caixa promou una recollida de llet en favor del Banc dels Aliments amb el lema *Cap nen sense bígoti*, amb referència a aquella ratlleta de llet que pot quedar sota el nas quan una criatura n'ha begut. La campanya es basa en el fet que "al nostre país encara hi ha moltes famílies que ni tan sols poden accedir a un aliment tan bàsic com la llet, fonamental en les primeres etapes de creixement dels nens". La manca de llet afecta negativament les criatures –també els adolescents i a totes les edats– i els priva d'un aportament de nutrients (sobretot calci) necessaris. Dades experimentals ho abonen. Hi ha persones que, després de la lactància, no toleren la lactosa, que és el sucre de la llet. Aquesta intolerància, que no sol ser total, afecta un sector significatiu de la població, però no la majoria.

FINS AQUÍ ELS FETS, estudiats i comprovats, que són l'objecte de la ciència. Però,

des de fa temps, corre la brama que les persones, després de la lactància, no han de consumir llet perquè no és "natural" en la nostra alimentació i té efectes perjudicials per a tota la població. Aquest és el món de la pseudociència, que Felipe Alonso, de la Universitat Pompeu Fabra (UPF), tracta a l'article *Taxonomia de la pseudociència. Cap a una comprensió global i específica de les amenaces i característiques del fenomen en els mit-*

Qualsevol indocumentat o irresponsable, amb bona o mala fe, pot pontificar a internet sobre tot, també sobre alimentació i altres temes de salut

jans de comunicació, publicat el 2013 a la revista *Periodística*, de la Societat Catalana de Comunicació. Hi descriu la "falsa ciència" com "allò que intenta semblar ciència tot i que no ho és", i indica que comporta una sèrie de perills, sovint infravalorats, que afecten tot el cos social i suposen un empobriment i un retrocés cultural, perquè es juga amb l'esperança, la por, la incultura o la ingenuïtat de la gent i pot allunyar de les teràpies convencionals pacients amb malalties greus a canvi de promeses buides. A El PuntAvui del proppassat 2 de març, Marc Salgas s'hi referia encertadament a propòsit d'una entrevista a un pretès nutricionista que barreja dades certes i altres que no ho són. Fa poc, Gema Revuelta, professora de comunicació científica de la mateixa UPF, explicava, a l'Institut d'Estudis Catalans, com funciona la informació sobre salut a les xarxes de comunicació social, on a vegades no és fàcil distingir la informació correcta de la que no ho és. Qualsevol indocumentat o irresponsable, amb bona o mala fe, pot pontificar a internet sobre tot, també sobre alimentació i altres temes de salut. La llista de mites sense base entorn dels aliments és llarga: l'ou cru és més nutritiu que el cuit; els ous "morens" són millors que els blancs; és millor el sucre morè que el blanc; els aliments ecològics són sempre millors que els convencionals; els transgènics autoritzats són perjudicials; no és bo menjar fruita per postres...

LA CIÈNCIA ES BASA a demostrar fets, explicar-ne els mecanismes i comprovar que són repetibles, i els articles en revistes solvents són avaluats per experts abans de ser publicats. La pseudociència es basa en opinions més o menys estrambòtiques, i es difonen sense avaluar-les científicament. Un exemple en medicina és l'homeopatia, que no té fonament científic ni racional, com explica Jesús Purroy al seu llibre *Homeopatia sense embuts. Una pràctica que prospera entre miracles i miratges*. També us recomano els llibres de J.M. Mulet *Comer sin miedo* i *Medicina sense enganys*. En la nostra societat molts han decidit que la racionalitat i el criteri científic no els concerneixen. El món científic no és perfecte, però parafrasejant el que va dir Churchill de la democràcia, la ciència és potser la pitjor manera d'aproximar-se a la realitat, llevat de totes les altres formes de voler fer el mateix. S'hauria d'analitzar, com plantejava la revista *National Geographic* aquest març, per què persones raonables posen en dubte la raó i qüestionen la ciència.