



▶ 2 Octubre, 2015

**PROTEGEIX DE
 MALALTIES
 CARDIOVASCULARS**

Abel Maríné



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

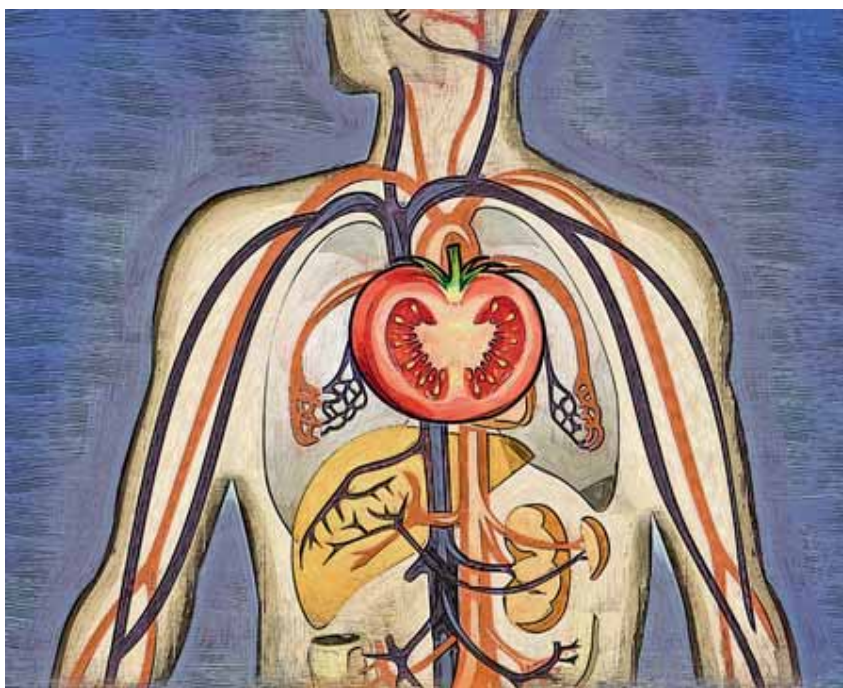
Tomàquet i salut

El tomàquet és una hortalissa que se sol incloure en les verdures, malgrat que és un fruit que no es considera fruita perquè no es menja per postres, sinó amb el primer o segon plat. La mermelada de tomàquet és una altra cosa. El seu color característic és el vermell, però n'hi ha de grocs i fins i tot verds –recordeu l'emotiva pel·lícula *Tomàquets verds fregits*– que es podrien considerar verdures en el sentit estrict del terme.

EL CONSUM DE FRUITA I VERDURA, i en especial de tomàquet, és molt saludable. Cent grams només aporten unes 21 quilocalories, perquè el seu contingut en sucres (un 5%) està força per sota dels productes que considerem fruites, i per això no és gaire dolç. Té fibra (1,2%), poques proteïnes (1%) i gairebé gens de greixos (0,1%). És una bona font de vitamines C i A, d'àcid fòlic (vitamina B9) i de potassi, i conté poc sodi (si l'amanim amb poca sal o no n'afegim gaire als seus derivats). Una especificitat positiva és el seu colorant natural, el licopè, un potent antioxidant que li proporciona un cert paper protector enfront de càncers, especialment el de pròstata, i de malalties cardiovasculars. La síndrome deu el seu color a aquesta mateixa substància.

AQUEST SETEMBRE, la Fundació Espanyola del Corazón ha recordat un estudi de la Universitat de Finlàndia Oriental que demostra que el tomàquet pot contribuir a prevenir el risc d'accidents vasculars cerebrals (íctus), i sembla evident que això és gràcies al seu contingut en licopè. Fa uns mesos, un estudi publicat a la revista *Nutrition* indicava que un vas diari de suc de tomàquet té efectes positius sobre el control de pes, els nivells de colesterol, els trastorns inflamatoris i la diabetis.

A LA CUINA, EL TOMÀQUET és molt versàtil, com constata la dita "els tomàtecs fan mil menjars". El podem consumir a l'amanida, com a acompanyament de plats, en el sofregit i la samfaina, en el gaspatxo, com a suc de tomàquet, en salses i, amb la deguda moderació, amb vodka en el *bloody mary*. El gaspatxo no és un producte originari de casa nostra però ja el tenim ben incorporat. Néstor Luján recordava en un article de *El Observador*, l'agost de 1993, que a



LLUÍS ROMERO

El Quijote, Sancho diu molt assenyadament que *Más quiero hartarme de gazpachos que estar sujeto a la miseria de un médico impertinente que me mate de hambre*. No és segur que el gaspatxo que esmenta Cervantes fos el d'avui, però sí que es referia a l'actual el metge i gastrònom Gregorio Marañón quan deia que el gaspatxo es va avançar als actuals dietistes. Els catalans tenim la sàvia combinació del pa amb tomàquet, un invent del segle XIX per reciclar pa sec que, com bé afirmava David Marín a *El Punt* el novembre del 2008, "és la menja més senzilla i saborosa del món, que uneix la cultura europea del

blat amb l'americana del tomàquet, l'oli d'oliva mediterrani i la sal de la terra".

EN DEFINITIVA, ÉS MOLT ACONSELLABLE el seu consum i el dels seus derivats, pel plaer que ens proporcionen i per les seves propietats beneficioses per a la salut, que no hem de magnificar però tampoc deixar de valorar en la seva justa mesura. Si haguéssim de menjar cada dia, ni que fos una mica, de tot el que ens diuen que és saludable, potser acabaríem "rebotant", però el tomàquet és una opció segura. Una raó més per aconsellar que es comencin els àpats amb una bona amanida amb tomàquet i oli d'oliva o amb gaspatxo, i que es facin els entrepans amb el pa sucat amb tomàquet. Va ben encaminada la gent del Lluçanès quan en el número d'aquest 24 de setembre de la seva revista *La Rella* destaquen com a producte de soca-rel un tomàquet d'un quilo de l'hort de Cal Climent, a la Torre d'Oristà. Ben mirat, no sé si fan bé a la localitat valenciana de Bunyol quan cada últim dimecres del mes d'agost organitzen la batalla roja o tomatina, en la qual aquest any, segons la revista *El Temps*, "es van llançar en menys d'una hora uns 150.000 quilos de tomaques", tot i que divertir-se també té efectes saludables.

Una especificitat positiva és el seu colorant natural, el licopè, un potent antioxidant que li proporciona un cert paper protector enfront de càncers