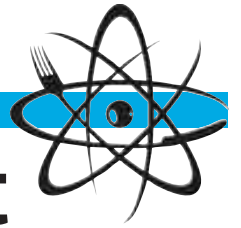




ESMORZARS DE CIÈNCIA AL 7 PORTES

P12-14

**Massanés, Berraondo i Mariné, al 7 Portes** ■ ORIOL DURAN

Coneixement científic per ajudar a menjar bé

Abel Mariné i Antoni Massanés debaten què menjar i com, i demanen que s'apliqui el sentit comú a l'alimentació



Societat Esmorzars de Ciència al 7 Portes



Els ponents Antoni Massanés, director general de la Fundació Alícia, i Abel Marín, catedràtic emèrit de nutrició i bromatologia de la UB, amb Eduard Berraondo ■ ORIOL DURAN

Ciència per menjar sa i pe

■ L'Esmorzar de Ciència al 7 Portes debat com el coneixement científic pot ajudar-nos a menjar bé
 ■ Els científics recorden que en l'alimentació cal aplicar el sentit comú

M. Rourera / M. Ciércoles
 BARCELONA

Amb l'agricultura, l'ésser humà es va alliberar d'una tasca tan pesada com haver de sortir cada dia a buscar aliment. L'excés de menjar va permetre que els humans disposessin de temps per pensar en altres

es coses. Com diu el catedràtic de nutrició i bromatologia de la UB, Abel Marín, "la necessitat de menjar ens va civilitzar". Des de llavors hem après a cuinar, i la ciència ens ha ofert una pila de coneixement sobre les propietats dels aliments. Abel Marín i el director general de la Fundació Alícia, Antoni Massanés, van oferir ahir algunes claus sobre el paper que ha jugat i juga la ciència en l'alimentació durant l'Esmorzar de Ciència al 7 Portes, que coorganitza El Punt Avui.

"La ciència ens ha d'ajudar a millorar l'alimentació, però sense oblidar que el que és bo ha de ser saludable i que alhora ha de provocar plaer", va defensar Massanés. En el mateix sentit, Marín va recordar una història publicada en un llibre sobre alimentació i veïlesa en què

una dona es plantejava si calia privar la seva mare, de 90 anys, d'un dels pocs plaers que li quedaven a la vida: menjar una mica de xocolata cada dia. "Segurament no té cap sentit fer-ho i encara menys ara que sabem que el greix del cacau no és perjudicial", va afirmar Marín.

L'exemple de la xocolata serveix per il·lustrar com, a mesura que es fa més recerca sobre els aliments, les noves evidències canvien els paradigmes sobre l'alimentació. "L'últim crit és que el colesterol en la dieta ja no sembla tan perjudicial. Ara el dolent ja no és el

greix, sinó el sucre", va ironitzar Marín. La recent demonització del sucre ha obert la porta a edulcorants com ara l'estèvia (que, per cert, deu el seu nom a un botànic català anomenat Esteve). "L'estèvia s'està promocionant molt, però cal dir que a la Unió Europea només s'han autoritzat els principis extrems de la planta", va puntualitzar Marín.

Altres aliments que han caigut darrerament en desgràcia són els que contenen hidrats de carboni. Fins al punt de fer ressorgir dietes proteiques sense evidència científica i del tot desequilibrades com ara la paleodiet, que imita l'alimentació del paleolític.

La demonització de certs aliments i l'enaltiment exagerat d'uns altres (com ha passat amb la soja, per exemple) ens fa córrer el risc d'entrar en un excés de "puritanisme sanitari", va alertar Mari-



Nosaltres fem servir la ciència per aprendre a cuinar millor. Incorporem a la cuina el coneixement científic



Fa cinquanta anys, la quantitat era més important que la qualitat perquè es tenia el record de la fam. Ara, l'alta cuina busca sensació de lleugeresa



El director general de la Fundació Alícia, Antoni Massanés, impulsa des d'aquest laboratori permanent de l'alimentació l'ús de la ciència per aprendre a cuinar i a menjar millor ■ ORIOL DURAN



Xavier Luri, membre de The Big Van Theory, va fer ahir el monòleg que va introduir el debat al restaurant 7 Portes ■ ORIOL DURAN

Les coses del passat i les coses com són ara

"Tots plegats tenim cert estrès amb l'alimentació moderna. És un tema que ens neguiteja", va dir Xavier Luri, membre del grup de científics i professors que formen part de The Big Van Theory i que ahir va fer el monòleg d'introducció del debat. Luri, va recordar-nos que te-

nim mitificada l'alimentació d'abans, dels nostres avis, però va recordar que, segons la seva experiència de noi de poble, "no és tan bona com ens pensem". El meu avi anava a sulfatar les patates, després les collia i ens les duia a taula. Eren de color blau. "Renteu-les una mica o us

agafarà mal de panxa", ens deia. I punt. Ara una patata, fins que no arriba a taula, ha passat un llarg procés, com el porc. "El meu avi matava el porc i quan li treia el fetge se'n feia dos talls. Ara per matar un porc calen quatre veterinaris i, si m'apures, dos notaris", va ironitzar.

La ciència està lligada des de sempre amb la cuina

"La ciència està, des de sempre, vinculada a la cuina", ens va recordar el catedràtic d'enginyeria química de la UB Claudi Mans, que, com un monjo mentre els comensals estan dinant i va llegint una jaculatoria, anava recordant les relacions històriques de la ciència amb el menjar tot passejant entre les taules. "En el 1679, el físic francès Denis Papin va inventar l'olla a pressió, que va ser el fonament de la màquina de vapor; en el segle XIX, els francesos van desenvolupar la indústria d'extracció del sucre de la remolatxa, i, el 1869, el químic Hippolyte Mège-Mouriés patenta-

va la margarina. Pocs anys més tard, un químic, el també francès Pasteur, inventaria la pasteurització dels aliments", va explicar. I va citar una frase d'un científic hongarès que el 1969 va advertir: "Sabem millor la temperatura de Venus que la temperatura que hi ha dins d'un suflé", cosa que va ser un revulsiu per posar-se a investigar científicament la gastronomia. "A Harvard -va dir- posem exemples de la cuina per explicar la física i la química", va assegurar Claudi Mans, que per a l'ocasió lluïa un davantal d'aquella universitat amb dibuixos de fórmules.

lació. "Quan aneu al cine, compreu les crispetes després de veure la pel·lícula i mengeu-les a casa. Veureu com no us les podreu acabar", va proposar Massanés al públic assistent.

Tant Massanés com Mariné van deixar clar que cada individu té unes necessitats calòriques en funció de la seva activitat física i del seu metabolisme. "Sempre hi ha hagut persones que, tot i menjar força, no s'engreixen", va afirmar Mariné. Això no evita que, actualment, estiguem assistint a un augment de l'obesitat sense precedents que té molt a veure també amb la manca d'activitat física en la vida diària. "Tenim vehicles amb direcció assistida, fem la compra en cotxe... qualsevol progrés que fem acaba sent obesogènic", va alertar Mariné.

Massanés va insistir en el fet que som hereus d'una època molt dura en què la gent passava gana. "I el record de la gana produeix obesitat", va afirmar. En la mateixa línia, Mariné va recordar que el Regne Unit va millorar els seus indicadors de salut durant la Segona Guerra Mundial gràcies al racionament que va planificar el Ministeri de l'Alimentació i a una recuperació de l'agricultura local. "Mai havien menjat tanta verdura i llegums com llavors". Massanés va aprofitar aquest episodi per reivindicar la importància de protegir els productors locals i de garantir-nos una certa autonomia alimentària. ■

Menjar de gust

Les preguntes i l'opinió dels assistents a la tertúlia

"Ara es parla molt de l'estèvia? És un bon substitut del sucre com a edulcorant?"

Maria Àngels López
 JUBILADA

"Menjar fruita a la nit pot provocar dificultats per dormir?"

Joan Roca
 COL·LABORADOR DE LES 7 PORTES

"Com és que no m'engreixo si fa anys que menjo copiosament de tot?"

Progreso Rodríguez
 AFICIONAT A LA CUINA

"És convenient per als hipertensos substituir la sal sòdica per la potàssica?"

Carme Aragay
 JUBILADA

né. En realitat, "no cal fer coses extraordinàries per menjar bé: molta verdura, fruita, llegums i peix i, de tant en tant, una mica de carn", va resumir.

Massanés també va apostar per tornar a fer les coses més senzilles. Per exemple, a l'hora de mesurar la ingesta i comptar calories. "Tenim un mecanisme natural que ens fa venir sensació de gana o de sacietat. La majoria de nosaltres mantenim un pes habitual, per tant, aquest mecanisme funciona", va indicar Massanés. Sentit comú i autoregu-

Totes les dietes acostumen a tenir coses originals i coses bones. Però el que és original acostuma a no ser tan bo i el que és bo no és tan original

El 2016 ha estat declarat l'Any Internacional dels Llegums. Mai s'insistirà prou en la necessitat de menjar aquest aliment ric en proteïnes

