



Entre els assistents a l'acte, Claudi Mans, al centre, que després d'intervenir es va asseure a escoltar el debat ■ O. DURAN

Els beneficis d'asseure's a taula diversos cops al dia i en companyia

■ Els experts lloen la manera de menjar de la Mediterrània, que comporta entaular-se i parlar ■ Aposten perquè la societat no deixi mai de cuinar

M.R / M.C
 BARCELONA

"No és el més important què es menja sinó com es menja", va assegurar el catedràtic en Nutrició de la UB, Abel Mariné, que va lloar no només la dieta mediterrània sinó la manera com mengem a les nostres contrades, diverses vegades al dia i asseguts. "Per menjar t'has d'aturar i, també, mantenir una mica de conversa", va dir. En aquest punt, i fent referència a un debat molt actual, el de la reforma horària, va criticar: "Si hem d'estar tots a les quatre a casa per cuidar les criatures, acabarem menjant amb un embut."

Antoni Massanés, director de la Fundació Àlicia, li va donar la raó. Va recordar un estudi internacional que indica que "menjar junts, asseguts i parlant com a mínim tres àpats a la setmana és del tot beneficiós i redueix els

trastorns alimentaris". Massanés va explicar que a la vida de pagès, "els pagesos, que no en tenien ni idea de nutrició, menjaven bé. Asseguts i xerrant". Va relacionar així la tradició del menjar amb el territori i el clima. "Cada societat té la seva bona manera de menjar."

Abel Mariné, incidint amb el tema d'asseure's per dinar, va dir: "Si menges a taula i amb un plat, acabes menjant millor i

menys." En aquest sentit, va dir que "això que tant es fa ara de menjar a davant de la tele" el que acaba provocant és que es mengin "menys amanides i més hamburgueses". "I no hem de criminalitzar les hamburgueses", va dir, sinó "l'excés de consum".

Cuinar

Els beneficis de cuinar –"No deixem mai de cuinar a casa", va demanar Antoni Massanés– són in-

discutibles, pels dos experts en ciència i alimentació convidats ahir a l'Esmorzar de Ciència del 7 Portes. Fins i tot en detalls en què a vegades no ens fixem però que tenen molta importància. "Quan una àvia que viu sola té tres o quatre dies a la setmana els fills o els néts a dinar, mengen millor. Per què? perquè cuinen per ells i, en canvi, quan estan soles, mengen qualsevol cosa", va explicar Mariné. ■



Això que tant es fa ara de menjar a davant de la tele el que acaba provocant és que es mengin menys amanides i més hamburgueses



Si menges a taula i amb un plat acabes menjant millor i menys. A la nostra cultura també és important la conversa en l'acte del menjar