



► 13 Mayo, 2016



# Tribuna

Abel Mariné. Professor emèrit de nutrició i bromatologia

## Consells nutricionals

La preocupació per l'alimentació fa que es busquin informacions i consells, que provenen de fonts de sol·licitud diversa. Les administracions sanitàries i agràries en donen, però no sempre se'ls fa prou cas. No deixa de ser un consell nutricional la campanya de l'Ajuntament de Barcelona perquè els dilluns no es mengi carn, i la declaració de la ciutat "amiga de la cultura vegana i vegetariana". Oblida que el vegetarianisme estricte comporta riscos de dèficits en alguns nutrients. Si es tracta de recomanar que no es mengi massa carn, aquest és un bon consell, però, posats a proposar dies "sense", potser seria més adient un dia sense pastisseria industrial (i artesana) ni lliminadures, sense begudes refrescants amb sucre, o sense alcohol. En el marc de l'estudi Predimed (Prevenició amb Dieta Mediterrània), la Unitat de Nutrició de la Universitat Rovira i Virgili, dirigida pel professor Jordi Salas, ha publicat un estudi sobre la relació de les carns roges i la síndrome metabòlica, on es constata que el problema és el consum excessiu. Destaca que la carn és una font de proteïnes, ferro i vitamina B12 (que no es troba a cap vegetal), i que el consum de carns ver-

melles i processades, amb una freqüència de fins a una o dues racions a la setmana, és recomanable.

Claudi Mans, professor emèrit d'enginyeria química de la **Universitat de Barcelona**, en el seu recent llibre *La química de cada dia. Com la química ens ajuda a comprendre la cuina i moltes altres coses*, que us recomana, i on tracta amb enginy i rigor mitges sobre els aliments, diu que "malauradament, molts dels comentaris sobre alimentació i nutrició que circulen per la xarxa no són contrastats científicament, en molts casos són pseudocientífics o esotèrics i és molt difícil lluitar-hi des de la racionalitat". No només a la xarxa. Aquest abril, a la revista *British Medical Journal*, Navjoyt Ladher afirma que no som només "allò que mengem" sinó també "allò que llegim", i els

“ Molts consells que podem llegir no tenen base científica

consells de molts escrits sobre el tema no tenen base científica. També ho podem dir, força vegades, de la ràdio o la televisió. La responsabilitat no és del mitjà, sinó dels que, segurament amb bona fe, difonen missatges erronis, i de les persones que els segueixen sense valorar racionalment la seva consistència. També és d'aquesta opinió Joe Schwarcz, autor d'un altre llibre recent sobre aquestes qüestions, *Monos, mitos y moléculas. La química nuestra de cada día*, quan titula un dels seus capítols "A los consejos sobre alimentos les falta a veces media hora de horno". El cúmul de consells i teories "singulares" sobre salut i alimentació no són un fet recent. Schwarcz evoca una frase de l'escriptor nord-americà Mark Twain (1835-1910), com a probable reacció a la plèthora de dietes que s'estilaven als Estats Units del seu temps: "Part del secret de l'èxit a la vida radica a menjar el que a cadascú li agradi i deixar que els aliments es barallin un cop a dintre." No és el millor dels consells, perquè l'alimentació ha de ser racional, equilibrada, variada i suficient, i hi ha moltes maneres d'assolir-ho, però no totes les que se'ns proposen responen a aquestes condicions.