



▶ 22 Julio, 2016



Tribuna

Abel Mariné. Professor emèrit de nutrició i bromatologia. Campus de l'Alimentació (UB)

Superaliments

La nostra societat més o menys rica i tipa sembla que no en té prou de menjar variat i sa amb productes de proximitat o coneguts, sinó que busca novetats més saludables, però no sempre amb fonament. Ara són moda els anomenats superaliments (o *superfoods*, que sembla més "internacional" i "científic"): algues, *kale*, cúrcuma, *kombucha*, *chía*, goji, magrana, cacau, fruits vermells, quinoa, maca... Es tracta de productes correctes, alguns propers i altres exòtics, molts amb propietats interessants, però que no sempre tenen totes les virtuts que se'ls atribueixen, o aquestes s'exageren. El que no és cert és que siguin necessaris per a una alimentació saludable, que és assolible a base d'aliments corrents, a condició que els ingerim en les proporcions adients.

LA PROMOCIÓ dels superaliments segueix molts dels tòpics que avui són moda entre les persones "il·lustrades" que volen assolir la perfecció dietètica. Per descomptat han de ser orgànics o ecològics. Aquests aliments estan molt bé, però, en general, no són més nutritius que els convencionals, i si bé tenen menys risc de contaminació

química, el tenen més alt de contaminació biològica. També se'ns diu que no han de ser processats. Com els aliments veritablement frescos no hi ha res, però no sempre és possible disposar-ne, la indústria ens en proporciona en bones condicions des del punt de vista nutritiu. Qualificar els aliments processats com "aliments antinutrients" és demagògic i científicament fals. Els defensors dels *superfoods* també rebutgen els productes d'origen animal. És una opció ben lícita, però les dietes veganes o vegetarianes estrictes tenen el risc de carencies (sobretot en vitamina B12), que s'han de compensar amb suplementes. Eviten el gluten, oblidant que la intolerància al gluten és una patologia minoritària, i que una persona sana que fa una dieta pròpia de celíacs corre el risc d'alimentar-se desequilibradament, i prescindeixen de la llet,

“Un bon bròquil aporta els mateixos beneficis que el 'kale'”

cosa gens raonable si no s'és intolerant a la lactosa. A més, no té fonament que atribueixin a molts d'aquests aliments el caràcter *detox* (o desintoxicant), concepte científicament més que dubtós.

RES DE NOU. Que convé que la base de l'alimentació sigui predominantment vegetal ja és sabut, com també que és bo consumir aliments amb alta densitat de nutrients, és a dir, amb poques calories i moltes vitamines i minerals, proteïnes suficients, no gaires greixos i pocs sucres. I per això no sempre cal anar gaire lluny, com reconeixen els defensors dels superaliments. Un bon bròquil pot aportar els mateixos beneficis que el *kale*, una mena de col que es promou com a superaliment. De fet, el concepte de superaliments és la continuació, sofisticació i banalització del d'aliments funcionals, que a més d'aportar nutrients tenen algun efecte saludable que va més enllà de la nutrició estricta. Com ha dit Daniel de Luis, cap del Servei d'Endocrinologia i Nutrició de l'hospital Clínic Universitari de Valladolid, afartar-se de superaliments serveix de ben poc si no fem una dieta equilibrada i variada.