

Del plat al cervell

Tots els éssers vius necessitem alimentar-nos per viure. Els especialistes no deixen d'advertir-nos que una nutrició deficient, tant per defecte com per excés, és causa de múltiples malalties. Aquest últim mes hem conegut unes quantes dades alarmants: un 29,3% de nens i nenes entre 3 i 12 anys tenen sobrepès; un 8,9% d'infants entre 3 i 5 anys són obesos, i entre un 10 i un 15% d'adolescents tenen hipertensió. Ja fa temps que es té consciència del problema i s'hi dediquen esforços per trobar-ne les causes i buscar solucions. Un estudi elaborat per la Fundació la Caixa apunta que les diferències familiars pel que fa a l'obesitat infantil depenen, en bona mesura, del nivell d'estudis dels progenitors. Però és només una qüestió d'estudis?

El problema és molt més profund i primari que tot això, i pot tenir més implicacions de les que en principi hom pot imaginar. Per començar, i a banda dels importants factors socials, l'origen també cal buscar-lo en les nostres arrels biològiques. Sovint ens queixem del ritme de vida que duem, d'una situació d'estrès persistent que encaixem en un estil de vida sedentari que ens permet, al mateix temps, menjar tot el que volem –si més no ens ho permet als habitants del Primer Món–. Però els nostres instints i el nostre metabolisme, que ens impulsen a ingerir aliment i que després el processen, l'utilitzen i l'emmagatzemen, són el producte de milions d'anys d'evolució.

Com era la vida dels nostres avantpassats quan es va desenvolupar la nostra espècie? A diferència de nosaltres es movien molt, a la cerca de recer i aliment, però vivien a poc



DAVID BUENO

INVESTIGADOR DE GENÈTICA, UB

a poc, en el sentit d'una monotonia compassada pels canvis de la natura. I les situacions d'estrès, tot i que probablement eren intenses, eren de curta durada. A més, patien períodes d'escassetat d'aliments intercalats amb períodes de més disponibilitat. És en aquest context que la selecció natural va modelar la nostra espècie, incloent-hi unes conductes instintives que, davant la presència d'aliments, ens empenyen a menjar més del que necessitem per poder sobreviure durant les èpoques d'escassetat i un metabolisme que guarda tots els excedents.

Aquests són alguns dels motius pels quals, ni com a individus ni com a espècie, tolerem bé l'estrès crònic, el sedentarisme ni la sobreabundància d'aliments. També és una raó poderosa per menjar instintivament més del que necessitem, i justifica la predilecció que sentim pels dolços i

Per solucionar el sobrepès cal lluitar amb un model d'alimentació que és resultat de milions d'anys d'evolució instintiva i metabòlica

els aliments amb un alt contingut en greix. Probablement per això ens és tant difícil passar de la conscienciació a la pràctica: cal lluitar contra milions d'anys d'evolució instintiva i metabòlica, unes condicions que s'han de tenir en compte quan s'analiza el problema del sobrepès i s'hi busquen solucions.

Tanmateix, els efectes van més enllà del sobrepès o l'obesitat individual i atenyen el nostre cervell i el dels nostres fills, malgrat que encara no es coneix del tot quin és l'abast global. D'una banda, se sap que determinades condicions mentals com la depressió tenen una certa relació amb els àcids grassos que ingerim. En aquest sentit, un treball publicat fa un parell de setmanes ha posat de manifest que la dieta occidental, més rica en àcids grassos omega-6 que en omega-3, s'associa a una incidència més gran de problemes cardiovasculars i càncer, i també de determinades malalties psiquiàtriques.

A més, dins dels intestins tenim una riquíssima flora bacteriana que, amb la seva activitat, contribueix a la digestió dels aliments. No obstant això, la composició concreta d'aquesta població de bacteris depèn en part de la nostra dieta. En aquest sentit, recentment s'ha publicat un altre treball que demostra que, en ratolins, els microbis intestinals de la mare influeixen en el processament de determinats neurotransmissors cerebrals de les cries, la qual cosa afecta els seus nivells d'ansietat i curiositat. Uns resultats que, extrapolats a les persones, plantegen la qüestió de com la nostra dieta influeix no només el nostre estat físic sinó també mental, i en el dels nostres fills.