

**FALSES IL·LUSIONS VERSUS SENTIT COMÚ**

David Bueno  
i Torrens



Professor i investigador de genètica  
de la Universitat de Barcelona

# Excés de salut

**M**enjar és una necessitat per a tots els éssers vius. Cada espècie presenta un tipus d'alimentació determinant, que és el resultat de la seva història evolutiva, la qual ha permès l'adaptació dels seus òrgans i la seva fisiologia als aliments disponibles en el seu entorn. Els humans som omnívors. El nostre cos està adaptat a una dieta variada, amb predomini del gra, la fruita i la verdura, i amb ingestes més escadusseres de productes d'origen animal. Per a les persones, a més, menjar també és un acte social i un plaer dels sentits. Quantes festes o consecucions personals devem haver celebrat amb un àpat al llarg de la vida? I quants ritus i prohibicions religioses se centren també en el menjar?

**CERTAMENT ELS HUMANS SENTIM UNA AUTÈNTICA** dèria per l'alimentació, a la qual s'ha afegit darrerament la de menjar sa. Termes com *omega-3* o estranys noms de bacteris làctics s'han introduït a les converses de sobretaula, després d'un àpat abundant que molt probablement no s'acaba d'ajustar a les necessitats fisiològiques que l'evolució ens demana. Aquesta cultura de l'alimentació fa que molts laboratoris treballin per esbrinar els beneficis i els perjudicis per a la salut dels diversos aliments, amb la promesa d'una vida més llarga i lliure de malalties. Tot sovint, però, els resultats són sorprenents, i fins i tot contradictoris. Aquestes darreres setmanes n'hem tingut uns quants exemples.

**SEGONS ELS RESULTATS D'UNA INVESTIGACIÓ DE** l'Institut Nacional per a la Salut Pública i el Medi Ambient de Bithoven, a Holanda, fets públics a finals de febrer, el cacau conté una substància química anomenada *flavan-3-ols* que té una gran activitat antioxidant, millora la funció de les cèl·lules que recobreixen l'interior dels vasos sanguinis i fa disminuir la pressió sanguínia, tot reduint el risc de patir malalties cardiovasculars. Segons l'estudi, per obtenir els beneficis cardíacs cal ingerir cacau d'una puresa del 60% o superior; no és el cas de la xocolata amb llet, que conté greixos saturats, perjudicials per a la salut. ¿Hem de començar a menjar cacau a tota hora? Doncs segurament no, atès que presenta un gran desavantatge: acostuma a venir en aliments molt energètics, i els efectes perjudicials de l'excés de calories podrien superar amb facilitat els beneficis del cacau.

**EL SEGON DELS EXEMPLES, PUBLICAT A MITJANS DE** març per un grup del Cedars - Sinai Medical Centre de Los Angeles, a Califòrnia, demostra que la capsai-



XAVIER RAMIRO

**“Estem submergits en la cultura de l'excés, en tot. I el cert és que el nombre de persones amb sobrepès continua augmentant de forma alarmant”**

cina, la substància que fa que els bitxos provoquin picor a la llengua, indueix mort cel·lular genèticament programada en cèl·lules canceroses i redueix un 80% la mida dels tumors de pròstata, cosa que contrasta vivament amb el que sempre s'ha dit sobre els condiments picants, que no són bons per a les persones amb problemes de pròstata. Per gaudir dels seus efectes només cal menjar entre 3 i 8 bitxos frescos cada setmana, suposant que puguem aguantar la picor bucal, estomacal i fecal que generen. ¿Hem de començar a menjar-ne? Abans de fer-ho cal tenir present una altra dada: la ingesta elevada de bitxos també ha estat relacionada amb un increment en la probabilitat de patir càncer d'estómac, de boca i d'esòfag.

**L'ÚLTIM EXEMPLE, PUBLICAT A FINALS DE MARÇ** per un grup de científics nord-americans, fa referència a la generació de garrins transgènics als quals s'ha incorporat un gen, *fat-1*, procedent dels cucs intestinals, que modifica els greixos fent-los rics en omega-3, un àcid gras poliinsaturat famós perquè regula el nivell de colesterol. L'omega-3 és present de forma natural al peix i, en forma de precursor, en molts vegetals, com la soia, i actualment s'afegeix com a suplement a la llet i en derivats làctics. Deixant de banda la importància científica i biomèdica d'aquests treballs, jo em pregunto: ¿cal atipar-se de carn de porc amb omega-3 per menjar sa? ¿O només amb un xic de carn, sigui de porc o del que hom vulgui, combinat amb els aliments que tradicionalment ja porten omega-3, ja estarem menjant de manera prou saludable? ¿O hem de menjar molt de peix, del qual també s'ha dit recentment que pot portar metalls pesants altament tòxics procedents de la contaminació marina? ¿O molta carn convencional, amb els escàndols periòdics sobre la composició del pinso (recordeu el cas de les *vaques boges* o dels pinsos amb elements radioactius)? ¿O soia, després de les profundes reflexions que ens ha fet Joandomènec Ros en aquesta mateixa secció (AVUI, 20-2-06 i 20-3-06)? O xocolata? O bitxos? O productes làctics amb diversos ferments de nom suggestiu?

**POTSER LA QÜESTIÓ ES REDUEIX A MENJAR EN EXCÉS** allò que més ens agrada, mantenint, això sí, la falsa il·lusió que mengem sa, en lloc d'emprar el sentit comú. Estem submergits en la cultura de l'excés, en tot. I el cert és que el nombre de persones amb sobrepès continua augmentant de forma alarmant, igual que el nombre de persones anorèxiques, que practiquen l'excés de no menjar.