



DOMÈNEC UMBERT

Gelats, cal evitar-ne l'excés.

mesurar-ne el seu consum i no fer-ne abús.

Cal tenir en compte, també, que durant l'estiu es poden consumir uns tipus de productes que poden resultar perjudicials per la salut. Les mahoneses i els productes fets amb llet corren el perill, amb la calor, d'una ràpida degradació i multiplicació de gèrmens. Això pot provocar infeccions intesti-

nals i intoxicacions, per tant cal tenir molta cura amb aquest tipus d'aliments, i fugir-ne durant aquesta època, sobretot en els establiments que no ens mereixin completa confiança.

Les raons estètiques que justifiquen mantenir una dieta equilibrada durant l'estiu són, potser, les més assumides per tothom. Una bona alimentació és la base d'un cos esvelt i atractiu, i tam-

bé pot ajudar a mantenir una pell fina i tersa. Alguns aliments ens poden ajudar, fins i tot, a bronzear el nostre cos, com per exemple, el consum de pastanagues. Quan sigui l'hora de posar-nos els banyadors i de lluir la moda estiuenca, que de per si és més delatora de les obesitats que la moda d'hivern, agraiem haver-nos sabut moderar en la nostra dieta. □

## Necessitats energètiques diàries

	Hivern	Estiu
Calories	2.500	2.250
Aigua	2.000 cm <sup>3</sup>	3.000 cm <sup>3</sup>
Proteïna	70 grs.	70 grs.
Greix	100 grs.	70 grs.
Hidrats de carbó	310 grs.	310 grs.

El període d'estiu, com que hi ha més evaporació d'aigua, es necessita més hidratació, i, per tant, més consum d'aigua. Aquesta és la diferència bàsica en una alimentació d'hivern i d'estiu.

Quant als greixos, també és convenient consumir-ne menys a l'estiu, sumant un total de calories diàries de 2.250, aproximadament, un 10% menys de les necessàries durant l'hivern.

El consum d'aigua pot augmentar si es realitza algun tipus d'exercici fort, si es va a la platja o si es realitza algun esport, tant a l'estiu com a l'hivern. En tot cas, és aconsellable beure aigua i no begudes refrescants artificials ni alcohol. □

### LES AFECCIONS DE L'APARELL DIGESTIU, LES MÉS FREQUENTS

## Dietes d'estiu per prescripció mèdica

Encara que les normes de control referides a l'alimentació són molt rígides, les intoxicacions massives produïdes per mahoneses i productes lactis són la norma durant els mesos de calor.

G. P.

**E**l doctor Ramon Coronas Alonso és el cap de Serveis Dietètics de l'Hospital Clínic i Provincial de Barcelona. Dins de la seva especialitat ha pogut establir les necessitats nutritives de les persones a l'estiu, depenent de molts factors, com l'edat, el pes, les despeses d'energia que es realitzin diàriament, les malalties que es puguin patir i la quantitat d'aigua que perdi cada persona. La manca d'una alimentació adequada i proporcionada durant l'estiu pot ser la causa de trastorns i malalties que ens amarguin l'època daurada de les vacances.

—¿Quin és l'element bàsic en una dieta d'estiu?

—Bàsicament, el que més canvia en el consum durant l'estiu és l'aigua, que se'n gasta molta més en aquesta època perquè hi ha molta més evaporació amb la insolació. Però també depèn molt de si es va o no a la platja, si s'està o no al sol i de l'esforç físic que es realitza.

—¿Per què convé fer unes dietes determinades a l'estiu i menjar uns determinats aliments?

—Com que hi ha més problemes hídrics i augmenten les necessitats d'aigua, és lògic que s'hagin de menjar aliments més rics en aigua, com són les fruites i verdures. Convé menjar menys concentrats en sal i convé augmentar els complexos vitamínics, sobretot certa quantitat de vitamines



Els aliments rics en aigua són els més adequats a l'estiu.

hidrosolubles, com la vitamina C. L'augment de vitamines també justifica un cert canvi en l'hàbit nutricional. També s'ha de pensar que la gent prefereix a l'estiu coses menys calentes, menys condimentades, i això ho facilita menjar com les amanides o les fruites.

—*¿La carn i la proteïna es poden consumir exactament igual a l'estiu que a l'hivern?*

—No hi ha cap problema al respecte. Sí que s'aconsella menjar una bona quantitat de peix, dins del possible, i a l'estiu això és més senzill de fer. La raó és per problemes d'àcid úric, ja que a l'estiu hi ha més mobilització muscular, es fa més exercici, i això comporta una mobilització d'àcid úric que dona lloc perquè se n'elevi el nivell. El peix és més aconsellable que la carn en aquest sentit.

—*L'estiu es presta molt a un desordre en els menjars. ¿És necessari fixar-se un rigor en els horaris i en les quantitats dels aliments que s'ingereixen?*

—Evidentment, un control horari amb el menjar és millor. Però s'han de diferenciar les persones que tinguin algun antecedent amb algun problema de tipus gàstric, digestiu, nutricional en general, malalties metabòliques, com la diabetes... Aquestes persones necessiten un control horari. En canvi, les persones que no tenen cap problema i gaudeixen d'una bona salut, un cert descontrol, no és que sigui aconsellable, però forma part de les vacances.

—*¿Les necessitats de dietes especials i control en la nutrició varia segons les diferents edats de les persones?*

—Aquí sí que podríem dir que les persones grans són les que haurien de portar un cert control amb el menjar, perquè la persona gran tendeix a descontrolar-se quan pot, els dies de festa, Nadal, i les vacances. I aquest descontrol, en elles, té més importància, perquè poden caure amb facilitat en trastorns digestius i altres alteracions que poden ser importants. Pensem que, en una persona gran, una diarrea pot ser molt greu. Com que necessiten una estabilitat, aquestes persones sí que convé molt que mengin a l'hora, que no cometin excessos, que no mengin picants, condiments, embotits, alcohol, i tots aquests aliments perillosos.

—*¿I en els nens petits?*

—Els nens són l'altra classe de persones amb les quals s'ha d'anar molt en compte. És molt fàcil que es descontrolin i que mengin massa dolços i llimadures que no els convenen, begudes més o menys artificioses que, fins

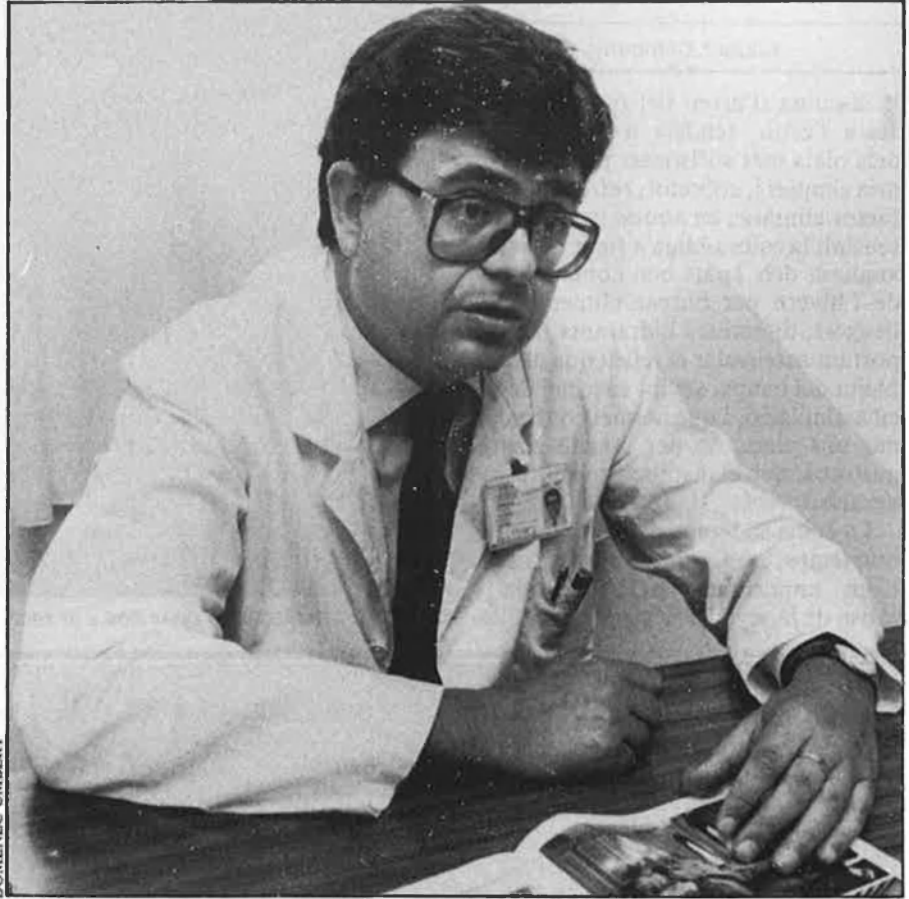
a un cert límit estan bé, però que poden resultar excessives i poden donar quadres d'enterocolitis o altres.

—*¿S'hauria de mesurar el consum d'alcohol a l'estiu?*

—Nosaltres no som un país amb un consum d'alcohol molt elevat, des del punt de vista de percentatge mitjà. Hi ha països on el consum habitual és més elevat. Però sí que hi ha cada vegada més gent que pren alcohol en quanti-

hi ha abundància de fruita i vitamina C, o pel sol, hi ha abundància de vitamina D. Sí que pot haver-hi increment d'alguns trastorns en gent ja predisposada, com poden ser pancreatitis, descompensacions diabètiques, augment d'obesitats i atacs de gota, perquè es pren més alcohol. Aquestes malalties es poden donar amb més facilitat a l'estiu.

—*¿Quins són els consells dietètics*



«Cal fugir dels plats complicats i anar a les coses senzilles».

tats importants els caps de setmana i no beu alcohol durant la resta dels dies. Les vacances van moltes vegades lligades a aquest consum d'alcohol, i es pot arribar a excessos. De fet, durant l'estiu, s'arriba a quantitats elevades i s'hauria de moderar aquest consum.

—*¿Quins són els trastorns més freqüents per una mala alimentació a l'estiu?*

—Els més freqüents són les gastroenteritis, les enterocolitis, o tot el que siguin inflamacions més o menys agudes de l'aparell digestiu, amb les manifestacions més típiques que són la diarrea, els vòmits... O sigui, els quadres típics, bé pel mal estat d'algun aliment, bé per un excés d'aquests aliments, o bé per un estat previ de la persona receptora d'aquests aliments. En la nostra zona ja és més difícil que es produeixin dèbits vitamínics, perquè

bàsic per a una bona alimentació a l'estiu?

—Des del punt de vista estrictament dietètic, cal fugir de les condimentacions excessives, dels plats complicats i anar a les coses senzilles. No menjar salses fora de casa, si és possible, sobretot mahoneses, ensaladilles, etc., perquè la contaminació és molt fàcil. A la temperatura de 30 graus, la incubació de gèrmens, inocus en petita quantitat, és molt ràpida. Tot el que siguin salses d'ous crus, o les cremes i la nata, són mitjans de conreu per als gèrmens. Es contaminen amb molta facilitat. I el millor és fugir de tots aquests preparats. D'altra banda, coses senzilles, amb una quantitat important de líquids, com suc de fruita naturals o aigua. No intentar calmar la set amb begudes alcohòliques o amb begudes artificials. □