

## La pèrdua de la dieta mediterrània

La introducció de noves formes de vida, nord-americanes fonamentalment, com a conseqüència de l'acció dels mitjans de comunicació de masses (cinema, televisió, etc.) ha comportat l'abandó progressiu de la nostra dieta alimentària pròpia: la dieta mediterrània.

**L**a dieta alimentària mediterrània que ha caracteritzat l'àmbit del Paísos Catalans desapareix, cada vegada més, dels nostres costums. Els hàbits alimentaris nord-americans i dels països del nord europeu substitueixen l'oli, els bullits, les verdures... per les carns grasses, la mantega o el *fast food*. Els estudis epidemiològics del Departament de la Salut de la Generalitat Valenciana confirmen que un 60% o 70% de la morbi-mortalitat és a causa d'estils de vida no saludables, tant personals com ambientals i laborals. Segons una enquesta d'aquest departament realitzada a xiquets dels cicles mitjà i superior d'EGB de la ciutat d'Alcoi es va observar el següent:

—Un 12% dels xiquets no beuen llet diàriament.

—Un 34,5% no menja fruita.

—Un 39,9% no menja peix.

—Un 29% no menja llegums.

—Un 23% no menja verdura.

Després d'avaluar aquestes dades, ens trobem que la pèrdua de la dieta mediterrània és evident; manca de fruites i verdures, molt baix consum de llegums, baix consum de peix...

Per altra banda, es va quantificar un gran consum de carns, sobretot del porc i dels seus derivats, un alt consum de sal i cafè, i una manca de làctics. Aquesta valoració va afegida a un desequilibri que ens dona l'anomenada "dieta oculta", com són les "papes", pipes, caramels, xocolates, gelats, alcohol... Més alarmant és la investigació realitzada pel Departament de Salut Pública de la Universitat d'Alacant. Car-

los Álvarez Dardet, director d'aquesta institució va informar que els barris més rics de les ciutats de València, Alacant, Castelló i Elx tenen vuit anys més d'esperança de vida que els barris més pobres d'aquestes localitats, segons una enquesta dirigida per aquest departament.

La diferència alimentària dels enquestats amb més poder adquisitiu representa vuit anys més de vida i és significatiu que la seua dieta s'acosta més a la mediterrània que la de gent enquestada dels barris més pobres.

Molt sovint, els productes més cars són els més saludables, com per exemple la llet descremada, el peix fresc, pa integral, verdures i fruites... A més, segons els enquestats dels barris més pobres consumeixen més alcohol i tabac i

cuinen menys bullits i carns fetes al forn que els dels barris més rics.

Carlos Álvarez va assenyalar que es va perdre el costum de cuinar menjars mediterranis. Abans en una mateixa llar es reunien tres generacions avis, pares i nets i l'aprenentatge de cuinar una paella o un estofat de carn i verdures es passava d'uns a altres. Actualment, les famílies són menys nombroses, normalment de pares i fills o de només un membre i no hi ha aquesta tradició.

El director del Departament de Salut Pública de la Universitat d'Alacant va afegir que no s'ha de caure en la dita "la manca de temps impedeix menjar bé", perquè, per exemple, fer un bullit és un dinar ràpid i molt saludable.

**Beatriu Barceló**

