

Mariné recorda que “menjant peix blau tres o quatre cops per setmana ja tens una bona aportació d’Omega-3”, que “menjant verdura i fruita tens tota la fibra que ofereixen alguns aliments funcionals”, i que “els millors antioxidants són les vitamines A, C i E, que són a la fruita, la pastanaga, el te o el vi”. Per a Mariné, una dieta variada que inclogui tots aquests elements no ha de ser reforçada amb res més. També destaca que “la publicitat d’aquests aliments sempre ha de dir que no guareixen cap malaltia”. Segons Mariné, només hi ha una excepció, “una margarina

que redueix el colesterol”, però, en aquest cas, cal que el metge “ho sàpiga i que no es combini aquest aliment amb medicaments.”

La moda dels aliments funcionals té un efecte secundari: el que Marià Alemany defineix com a “medicalització dels aliments”. “Hem de menjar –diu Alemany– les coses que ens vinguen de gust, dins d’una dieta variada. No pots estar pensant si et falten poliinsaturats, magnesi o coure i arribar a l’extrem de preguntar-nos si hem pres la dosi diària de zinc, perquè acabaríem bojos i amb seriosos problemes d’alimentació: pen-

seu que el que ens recomanen és, sovint, la suma de preocupacions de diverses indústries alimentàries.”

Abel Mariné alerta sobre el fet que la preocupació per l’alimentació esdevingui obsessió i afecti, fins i tot, la llibertat personal: “Als Estats Units s’està parlant d’aplicar una Fat-Tax [impost sobre l’obesitat] que es carregui sobre els aliments amb greix, com la mantega o la llet sencera. Crec que això seria una mena de Gran Germà sanitari que aniria molt més enllà del que cal anar.”

*Àlex Milian*

## Les mentides de la dieta, segons Marià Alemany

**E**ls espinacs no tenen molt de ferro i les verdures bullides no aporten gaire aliment. L’oli és més sa que la margarina i la carn fregida pot ser més sana que la massa torrada. Els interessos de les indústries alimentàries i dels grans productors de matèries primeres han esbombat mites falsos sobre la nutrició que aquí desmenteix Marià Alemany, catedràtic de Nutrició i Bromatologia de la Universitat de Barcelona.

**Les verdures.** “Ara hi ha molta gent que només menja verdures. Si no menjes carn pots tenir dèficits de ferro i proteïnes. El problema de la verdura és que té una baixa densitat energètica. Atipa però també es buida ràpidament a l’estómac. El problema del tomàquet o l’enciam cru és que l’aliment està dins de les cèl·lules, embolicades en cel·lulosa. Quan mastegues, això no es trenca –excepte unes poques cèl·lules–, després no es digereix, amb la qual cosa arriba a l’intestí gros i surt. Encara que portin moltes coses, tu no les aprofites. Per aprofitar-ho, cal un tractament tèrmic que trenqui la protecció. Si les bullim, tal com fem normalment, els nutrients

passen al brou i els vegetals són pura fibra. Per tant, l’aliment i les vitamines es troben en el brou que molts cops llançem. Val més fer les verdures al vapor o en el wok.”

**Els espinacs i el ferro.** “Són un aliment saludable. No alimenten gaire, però si els fas ben fets –al vapor o saltejats– aporten la fibra i certa quantitat de vitamines i alguns minerals, sobretot magnesi. La idea que porta molt de ferro és errònia i ve d’una errada d’impremta en una de les primeres anàlisis que es van fer sobre la composició dels aliments. Se’ls en va anar la coma dels decimals dos llocs cap a l’esquerra i això va originar la confusió anys després. Els espinacs tenen el mateix ferro, més o menys, que les bledes i verdures semblants.”

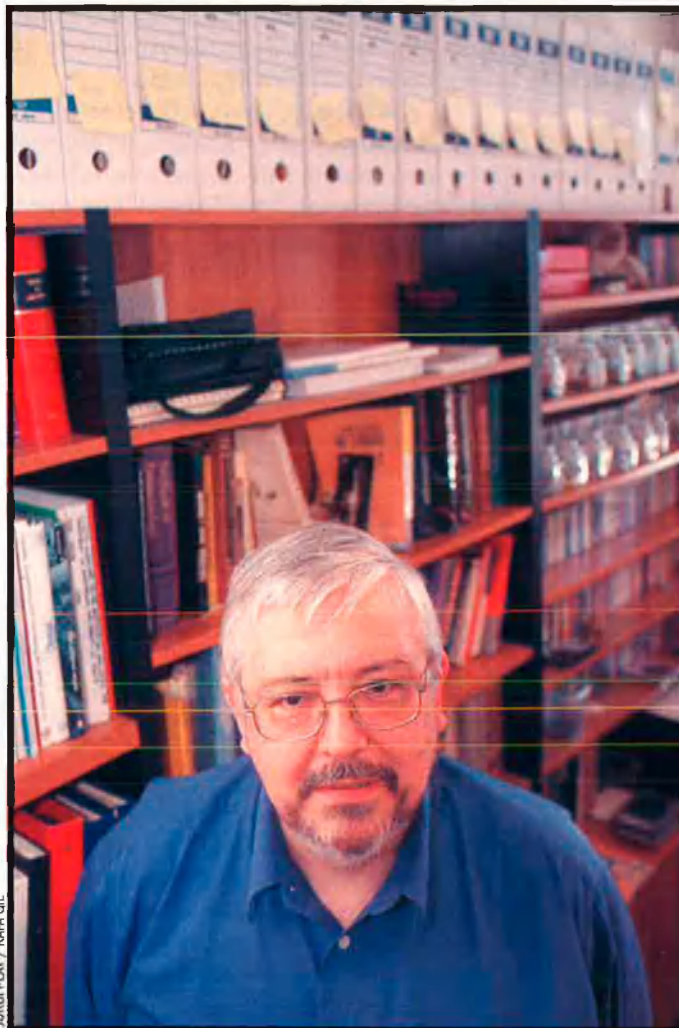
**La llet i l’osteoporosi.** “La llet porta molt de calci, però la majoria del calci va a parar a la femta en forma de sabons càlcics. Agafes el que necessites i la resta el llences. Si tu tens un problema d’osteoporosi i prens molt de calci, no l’aprofitaràs si no tens resolt el problema de les hormones –els estrògens o la calcitonina o la parathormona–. La vitami-

na D també és important per combatre l’osteoporosi, però aquí, gràcies al sol, no tenim gaires problemes de vitamina D.”

**La margarina.** “Fa molts anys la gent volia margarina perquè s’assemblava a la mantega, que és el que estava de moda a Europa i als Estats Units. La margarina, que surt de la hidrogenació d’olis normals, és una bestiesa des del punt de vista nutricional. Serà molt còmoda per al pa de motillo, però té àcids grassos trans. I el que tenen de bo els olis, els àcids grassos poliinsaturats, a la margarina no hi són perquè els has hidrogenat i destruït. Per tant, només dóna calories.”

**L’oli d’oliva i l’oli de gira-sol.** “Normalment els fem servir a l’inrevés. L’oli d’oliva és el millor per fregir. Els olis més lleugers, com el de gira-sol o el de blat de moro, tenen molts àcids grassos poliinsaturats, són més líquids. Però, per ser més líquids, també es descomponen només en escalfar-los. Es fan malbé de seguida, destrueixes els poliinsaturats que tenen i pots produir materials perillosos, superoxidants. En canvi, el d’oliva aguanta molt bé la temperatura, perquè és monoinsaturat, té un àcid gras amb un sol doble enllaç, l’àcid oleic.

A l’hora d’amanir, és millor el de gira-sol, perquè conserva els poliinsaturats. Nosaltres hem de prendre, al dia, un gram o dos d’aquests àcids grassos po-



JORDI PLAY / RAFA GIL



Marià Alemany, catedràtic de Nutrició i Bromatologia de la Universitat de Barcelona, desmunta alguns tòpics sobre l'alimentació. Els ous, per exemple, són molt perillosos si els consumim crus. La fruita seca, en canvi, resulta molt saludable en petites dosis, cada dia.



liinsaturats, i el d'oliva no en té gaires. A la gent, no li agrada gaire amanir amb gira-sol perquè no té gaire sabor: la millor solució és barrejar una mica d'oliva i una mica de gira-sol, per tenir les propietats del de gira-sol i el gust del d'oliva.”

**La carn roja.** “És saludable. Fixeu-vos que, en els pollastres, l'única carn roja és la de les potes: els músculs que fan servir. El múscul vermell és el que té mio-globina i mitocondris. És un múscul oxidatiu que permet fer un treball continuat. Aquest és el que té més ferro i és ferro hèmic, que és el que millor absorbim. Des del punt de vista proteínic, tant se val si és roja o blanca. I això no vol dir que s'hagi de cuinar molt vermella o mig crua. Pot ser perfectament cuita. Si la carn és magra, millor, perquè moltes vegades té molt de greix i l'acompanyem de més greix encara.”

**Fregida o torrada?** “Si tu fas carn a la planxa, et menges tot el greix i tot el colesterol del tall. Si tu fregeixes, el greix es fon i es dissol amb el mateix oli de fregir. Per tant, en part, es dilueix. Substitueixes parcialment el greix de la carn pel greix d'oliva. En el fregit, doncs, part del colesterol original es queda a la paella. Un altre avantatge del fregit: si fem carn a la planxa i la socarrimem de fora, es creen una sèrie de materials summament tòxics, com els benzopirens, que són carcinògens. No és gaire saludable.”

**Els ous.** “Els ous porten una gran quantitat de greix, una gran quantitat de colesterol i una bona part de micronutrients perquè el pollet es desenvolupi. Porta, doncs, molta energia acumulada. Està prohibit menjar l'ou cru. És molt perillós. Però un ou cada dia a la majoria

de la gent no li crea cap problema. És diferent si tens colesterol o estàs malament del fetge.”

**El colesterol.** “La dieta carregada o poc carregada de colesterol és important per als que en tinguin problemes. Però fins i tot els nivells de colesterol tenen poc a veure amb la dieta i encara menys amb els problemes que se'n deriven. El problema del colesterol és ocasionat per problemes interns, problemes d'inflamació de la paret, de l'endoteli, del vas sanguini. De manera simplificada: hi ha una irritació local i això produeix que s'hi dipositi una placa que serveix per protegir allò però que, a poc a poc, fa una closca que dificultarà la circulació de la sang.

”El problema, doncs, és la lesió inicial, no el colesterol que circula. Si nosaltres no prenem gens de colesterol, en fabri-

# Premis Literaris Ciutat d'Alzira 2004

quem. Si en prenem molt, deixem de fabricar-lo. Tenim el que necessitem. Si hi ha un excés molt gran de colesterol o si una persona té problemes amb els greixos de la sang, això és una altra guerra. Però la majoria de la població no s'ha de preocupar tant.”

**Els llegums.** “Són absolutament reivindicables. Els palestins sobreviuen gràcies al falafel, l'humus i el pa de pita. Una pita amb falafel, amb una mica d'enciam i oli. No pots demanar més. Autènticament mediterrani. L'humus són cigrons matxucats amb sèsam: perfecte.

”Els egipcis prenen sobretot arròs amb lleties –les lleties bullides i saltejades amb l'arròs–, una combinació molt saludable que aquí es feia molt. La proteïna de l'arròs és deficitària i la de les lleties també, però juntes es complementen i et donen una proteïna molt completa. Amb això necessites molta menys proteïna animal.

”La mala fama dels llegums és que donen gasos. Hi ha gent que diu que és un problema de digestió, però no és ben bé això. Té a veure amb els sucres trisacàrids que no podem digerir i que són presents a la majoria de llegums però que es queden a l'aigua de la cocció. Quan nosaltres la prenem, passa per l'intestí sense ser transformada i, a l'intestí gros, es fermenta i produeix gasos. Si tens la precaució de no prendre aquesta aigua, no tindràs tanta flatulència. Els llegums, d'altra banda, porten molta fibra, més que els cereals per a la llet d'esmorzar.”

**Fruita seca.** “Molt bona. Hi ha molts estudis que diuen que prendre una petita ració diària baixa el colesterol. No en porta. El baixa perquè prens vitamines del grup B, minerals essencials com manganès, ferro, coure, zinc. Prens proteïna de molt alta qualitat biològica i àcids grassos poliinsaturats essencials. Justets els que necessites. Com que no és molt digerible, es pot torrar, i perd una mica aquestes qualitats però és més digerible. És un complement molt recomanable i mediterrani. Per a amanides, postres o, a mig matí, per treure la gana.”

*Àlex Milian*

XVI Premi de Novel·la  
Ciutat d'Alzira

18.000 €

X Premi Europeu  
de Divulgació Científica  
Estudi General

18.000 € guanyador

9.000 € finalista

VI Premi d'Assaig  
Mancomunitat  
de la Ribera Alta

9.000 €

IX Premi Bancaixa  
de Narrativa Juvenil

14.500 €

IX Premi  
de Narrativa Infantil  
Vicent Silvestre

3.500 €

2004

El termini d'admissió d'originals finalitza  
el 17 de setembre de 2004.

Podeu sol·licitar les bases a l'Ajuntament  
d'Alzira (tel. 962 459 250) o consultar-les  
a Internet <[www.alzira.infoville.net](http://www.alzira.infoville.net)> o <[www.bromera.com](http://www.bromera.com)>



AJUNTAMENT D'ALZIRA  
REGIDORIA DE CULTURA