

Ens sobra greix

Als Països Catalans, a tot l'estat i a tota la Unió Europea, nins i adults patim excés de greix corporal. Les estadístiques ho confirmen. És un problema greu. Sobretot per als més petits.

“**E**l que no mata, engreixa.” Aquesta frase, tan sentida per molts de nosaltres, pretén llevar importància al fet que algú es queixàs per haver menjat quelcom que no li havia agradat. Engreixar, aleshores, era sinònim de bo, de saludable. Ara, tanmateix, és a la inversa, i el greix excessiu en el cos és sinònim d'una mala salut potencial. Molts experts diuen que és, de fet, la manera d'assegurar-se una mort abans d'hora. Metges i dietistes ens adverteixen que no es tracta, només, d'una qüestió estètica, sinó que va de debò: que ens hi jugam la salut; la nostra i, el que és pitjor, la dels nostres fills. Massa al·lots d'Europa, de l'estat espanyol i dels Països Catalans pesen més del compte.

Infants i joves. Uns 14 milions d'al·lots de la Unió Europea pateixen sobrepès o obesitat. En el rànquing intern de la UE, l'estat espanyol és capdavanter en els índexs que detecten el problema. I de l'estat, els Països Catalans (vegeu el requadre adjunt, a la pàgina següent) no se salven del perill.

A Balears, més del 24% dels al·lots entre dos i disset anys pateixen un o altre desequilibri; a Catalunya, gairebé el



22%, i al País Valencià, igual que a les Illes, un 24%. És a dir, que quasi una quarta part dels nostres joves sobrepassa el pes recomanat o és obès. Si fa no fa, el mateix índex que presenta tot l'estat. El 1986, una enquesta semblant reflectia que només el 6,8% dels al·lots de l'estat patia aquest problema.

Les conseqüències en la salut futura dels qui avui són al·lots grassos són, o poden arribar a ser, molt greus. Es menja molt malament, i les complicacions de salut poden ser conseqüència, en molts de casos, del consum excessiu de calories i greixos. Per què en menys de vint anys el que era un problema menor s'ha convertit en una vertadera epidèmia? Els canvis socials d'hàbits alimentaris i de costums en són l'explicació.

Des de la fi dels anys setanta del segle passat i especialment a partir de la següent dècada es van anar imposant arreu d'Europa costums nous que arraconaren els tradicionals de cada indret. En molts àmbits, així com en el de l'a-

limentació. Les generacions arribades d'ençà dels anys vuitanta han crescut en un món cada cop més globalitzat i sotmès per igual (evidentment, en el Primer Món o el més desenvolupat) a uns ritmes de vida que han canviat els hàbits alimentaris. La dieta mediterrània –més equilibrada i sense tant de greix– deixà pas a la que podríem dir dieta de menjar “fem”. Menjars preparats amb una alta quantitat de greix ocupen el lloc de l'amanida elaborada amb productes naturals de l'horta seguida de carn o peix torrat a l'hora de dinar. La pizza per sopar, en lloc del pa amb oli o pa amb tomàquet. Lactis i iogurts industrials en comptes d'un simple tassó de llet, i les begudes refrescants amb moltes calories han ocupat el lloc del got d'aigua ben fresca.

I el dolç excessiu de les llepolies industrials consumides diàriament i amb massa quantitat ja ha fet oblidar el pastís dominical comprat a la pastisseria que el produïa...



L'obesitat i els problemes de pes en general són, cada vegada més, un problema que afecta més gent i que pot comportar alts riscos de problemes seriosos de salut.

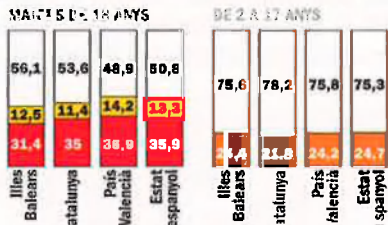


L'alteració alimentària respon, a la vegada, al fet que s'han modificat els patrons de conducta social. Tots vivim de manera prou diferent al tipus de vida de fa trenta anys. Els al·lots, els primers. Abans, la majoria anaven a escola a peu, amb els amics o familiars que els acompanyaven; ara, molts o la majoria hi van amb cotxe o autocar, per tant, és un exercici que, majoritàriament, ja no es fa. L'exercici –com a matèria– que preveu el currículum escolar, per altra banda, no sempre es compleix estrictament, a més, a no tots els adolescents els basta, de manera que si no en fan més fora de les hores escolars, es creen poques calories. La vida dels nostres al·lots és molt més sedentària que abans. Fa trenta anys, un nin, quan acabava l'escola i havia fet els deures, se n'anava a jugar al carrer, a pegar pilotes com si fos qualsevol jugador reconegut, o a jugar com fos però gastant energia física. Ara, les estadístiques asseguren que el lleure infantil passa in-

Sobrepès i obesitat

Dades en percentatge sobre el total de la població

- Amb sobrepès
- Pateixen sobrepès o obesitat
- Amb obesitat
- Sense problemes de pes



Font: Enquesta Nacional de Salut.

exorablement per una mitjana de 2,5 hores al dia davant la televisió –amb la dosi pertinent de bombardeig publicitari perquè consumeixi productes extremadament calòrics i greixosos–, més una altra de dedicada a restar asseguts navegant per Internet o jugant als videojocs. En temps passats, quan el nin es queixava a sa mare que tenia fred a ca seva, si no rebia la contestació de “si tens fred, estreny el cullet”, es posava un altre jersei i continuava jugant; avui se'n va cap al comandament de l'aire

Als Països Catalans, més del 34% dels adults sobrepassen la quantitat de greix corporal. I el 12,7% pateixen obesitat

Una bona alimentació és bàsica per mantenir el cos sa. Els plats preparats i els aliments fabricats amb productes altament greixosos, juntament amb la tendència de la "vida moderna" a no destinar tant de temps a la cuina, són part dels causants dels problemes



EL TEMPS

condicionat i n'apuja la temperatura. Cal tenir en compte que el cos, si es troba a uns 17 °C ambient, crema fins a 30 calories per dia per augmentar la temperatura corporal –la qualcosa significativa 900 grams en un mes, gairebé un quilo–, mentre que si s'eleva el termòstat fins als 23 o 24 °C no crema calories. Un al·lot dels anys setanta interrompia el joc de carrer per pujar a casa a menjar el berenar de l'horabaixa, que consistia en dues sanes llesques de pa amb embotit o, si hi havia sort, xocolata, i llavors continuava jugant. Avui consumeix pans diversos, sovint fets de manera que engreixen més, acompanyats de tot tipus de productes industrials que tenen molta més quantitat de greix –i això si no compren directament algun dels molts productes industrials sense passar per ca seva-. En tots els casos el nin ingereix més greix sense que la seva despesa física sigui comparable a la que es necessita per mantenir el cos sa.

Sigui perquè els pares ara no disposen de tant de temps per controlar els hàbits dels nins, sigui perquè la pressió publicitària és enorme per consumir productes llèpols, ràpids de preparar –o sense cap

preparació extra a casa–, sigui perquè, simplement, tot ha canviat, el ben cert i segur és que els nins fan poc exercici i mengen malament. Per consegüent, els sobra greix. Tots els experts coincideixen a assegurar que estam davant d'una bomba de rellotgeria. Caldrà tenir en compte els possibles problemes futurs: malalties cardiovasculars, diabetis, colesterol...

La qüestió comença a preocupar seriosament totes les instàncies públiques. La Unió Europea tirarà endavant una iniciativa per promoure nous hàbits alimentaris entre la infantesa i la joventut europea. A l'estat espanyol, el Ministeri de Sanitat presentava el mes de març passat l'Estratègia per a la Nutrició, Activitat Física i Prevenció de la Obesitat (NAOS), els objectius de la qual són, entre altres, arribar a acords amb la indústria alimentària per reduir els nivells de greixos naturals satu-

rats, els sucres i el sodi en els aliments que es venen preparats; retirar les màquines expenedores de productes calorics dels centres d'ensenyament; limitar els anuncis de menjar "fem" a les televisions durant els horaris considerats infantils, i iniciar programes que a les escoles facin pedagogia del menjar "bé", és a dir, evitant l'excés del consum de greix. Però poc podran aconseguir tots aquests plans si els adults, els pares, no canvien els propis hàbits i donen exemple als fills.

La inconsciència dels adults. La realitat estadística ens mostra que el problema, l'epidèmia, de l'excés de greix corporal no és un fenomen acotat als més petits. Del sobrepès i l'obesitat tampoc no ens salvem els adults.

Als Països Catalans, més del 34% dels adults sobrepassen la quantitat de greix corporal. I el 12,7% pateixen directament obesitat. Per territoris, tal com es veu en el quadre adjunt, els balears són els que menys pateixen sobrepès, un 31,4%, mentre que l'obesitat afecta el 12,5%. A Catalunya, les xifres són, respectivament, 35% i 11,4%. I són els valencians els que més consumeixen greix en excés: gairebé el 37% té sobrepès, i el 14,2% pateix obesitat.

Aquestes xifres semblen fredes estadístiques, però convé retenir les dades. A més d'una tercera part dels adults dels Països Catalans –i en el cas dels valencians, gairebé 4 de cada 10–, els sobren molletes al cos. I una vuitena part menja tant o tan malament que pateix obesitat, la qual cosa comporta un clar risc potencial seriós de malalties greus.

És evident, per tant, que la població adulta és incapaç, si més no en un percentatge important, de donar un bon exemple als seus fills. També consumeix calories en excés, ha canviat –per la raó que sigui– els hàbits alimentaris i el resultat és una població més greixosa. El més preocupant de tot és que si bé els adults reconeixen que és un problema, molt d'ells no fan res per intentar solucionar-ho.

[Cal afrontar] la incapacitat d'assumir que un pes adequat no és, només, una qüestió d'estètica, sinó sobretot de salut

Paradoxes d'avui. Aquest panorama de greix que vessa pertot s'insereix, paradoxalment, en una societat que viu obsessionada pel culte al cos. La publicitat ens dóna els referents de cossos perfectes. El bombardeig de missatges que glorifiquen els cossos "perfectes" és general: no només la publicitat, també el cinema, el món de la cançó... Qualsevol exemple de triomf –profesional, social, etc.– va aparellat amb un cos que, si més no, no tengui greix sobrant. Fins i tot el desig sexual s'associa al fet de no tenir greix (a les pel·lícules, per exemple, els actors grassos gairebé mai no són objecte de desig sexual per ningú, que és com si no tenguessin vida sexual). Les talles de roba per a persones grasses, i no parlem d'obeses, no sembla que existeixin, ningú no les anuncia, i de fet a molts establiments no se'n troben, de manera que es condemna l'usuari a anar a llocs especialitzats, com si portàs un estigma o un càstig per estar gras.

El culte al cos, la dimonització del greix... es dóna en una societat que, per altra banda, funciona fabricant grassos en gran quantitat. És terreny abonat perquè apareguin les dietes "miracle". Que mai no són tal cosa, però que milions d'uropeus segueixen, així com espanyols, i evidentment, catalans. Esdevenen la suposada solució desesperada per a molta gent que, en efecte, es troba desesperada. Tanmateix, són una presa de pèl. I això, en el millor dels casos, ja que un estudi de l'Associació de Dietistes Nutricionistes Diplomats de Navarra –citada pel *Diario de Mallorca* el 21 de novembre del 2004– assegura que aquestes dietes "miracle" comprometen la salut de qui les segueix i, inexorablement, provoquen l'efecte io-io: es disminueix de pes ràpidament, però, en tornar a la normalitat alimentària, es recuperen no només els quilos perduts sinó més dels que es tenien.

No hi ha miracles, al capdavant. Tots els experts recomanen el mateix. Equilibri en el que es menja i, sobretot, exercici continuat. I molta atenció amb els petits, que ells no són responsables d'un gran problema dels adults: la incapacitat d'assumir que un pes adequat no és, només, una qüestió d'estètica, sinó sobretot de salut.

Miquel Payeras

La frontera



Josep Gifreu

Multinacionals i poliètnics

Els atemptats terroristes del 21-J de Londres i les investigacions sobre els presumptes autors (britànics) han revifat els dubtes sobre l'èxit d'unes polítiques multiculturals que representaven el nucli del model britànic d'integració de la diversitat. Un model que, a partir de la fortalesa del sentiment de la *britishness* i de la memòria de la Commonwealth, podia donar pistes per a unes polítiques europees tolerants i respectuoses amb la diversitat cultural dels altres.

Ara, la crisi del model britànic no queda gaire lluny de les nostres tribulacions. Vull dir, de les que toca viure a l'estat espanyol i a les seves nacions i regions. No ens enganyem: el problema primer d'Europa és com gestionar políticament la diversitat cultural fruit de la immigració. Alguns en diuen polítiques del multiculturalisme. D'acord, mentre el terme "multiculturalisme" no s'apliqui com a fórmula màgica per a totes les situacions on es produeixen fenòmens d'interculturalitat. La interculturalitat és una cosa, i la multiculturalitat, una altra. La primera és un fenomen ineludible i en molts sentits beneficiós. La segona, una política de gestió de la diversitat. Discutible, com totes.

Per exemple, a l'estat espanyol es parla molt de multiculturalisme, però en realitat es posen a debat les relacions interculturals. Segurament perquè a diferència d'estats amb llarga tradició de recepció immigratòria (Estats Units, Gran Bretanya, el Canadà, Austràlia, França, etc.), aquí encara costa d'assumir la radicalitat del nou desafiament. Però no hi ha marxa enrere. L'allau imparable d'immigrants procedents d'arreu planteja reptes de gran calat a un estat que encara no ha reconegut oficialment la seva naturalesa multinacional.



EL TEMPS

Si parlem de polítiques multiculturals, interpel·lem directament l'estat: és l'estat qui ha d'oficialitzar la política multicultural que vol aplicar en el seu territori. Quina política? En termes generals, no conec altra via millor que la proposada pel polític canadenc Will Kymlicka com a "ciutadania multicultural" (*Multicultural citizenship*, 1995). Kymlicka argumenta que els estats multinacionals receptors d'immigració voluntària han d'adoptar dos tipus ben diferenciats de polítiques multiculturals: d'una banda, les de reconeixement de les minories nacionals i dels seus drets d'autogovern i culturals, i de l'altra, les de reconeixement de "grups ètnics" i l'aplicació de certs "drets poliètnics", inclosos els de representació. L'estat espanyol, doncs, té per davant un llarg camí a emprendre si vol definir, primer, les polítiques multinacionals internes, i segon, les bases de reconeixement dels drets poliètnics.