



**Xavier Durà**

## Problemes de pes

Hi ha gent que només fa cas als investigadors quan les seves conclusions coincideixen amb les pròpies conviccions. Només així pot explicar-se que comentaristes i tertulians normalment escèptics i crítics amb els treballs científics es mostren, de tant en tant, entusiastes amb certes publicacions. El darrer cas s'ha donat amb un polèmic estudi segons el qual una dieta rica en greixos no seria perjudicial per a la salut. No hi fa res que hi pugui haver matisos —els greixos poliinsaturats sí que són beneficiosos—, ni que de seguida s'hagin aixecat crítiques comentant possibles mancances de l'estudi —com ara un seguiment massa curt per observar els efectes

En tot cas, no s'ha de confondre sobrepès amb obesitat. Aquesta darrera és, clarament, un element perjudicial i un problema preocupant de salut pública. Quant a si un pes superior a l'ideal pot ser millor que un pes inferior hi ha diverses coses a comentar, de les quals no s'ha d'excloure que, efectivament, pesar una mica més pugui ser millor que pesar una mica menys. Els mateixos autors explicaven que calia més cerca per controlar millor factors com el temps de seguiment de les persones implicades o les pèrdues de pes degudes a malalties. En aquest darrer cas, el risc no vindria de pesant menys, sinó dels problemes de salut que poden haver provocat aquestes pèrdues.



També s'ha comentat que l'índex de massa corporal —calculat a partir del pes en quilograms dividit pel quadrat de l'alçada en centímetres— pot no ser prou adequat per a predir l'esperança de vida. A alguns grans esportistes se'ls pot dir que tenen un índex elevat sinó que es pugui dir que patixen sobrepès. A més, l'índex no fa distincions i no es refereix només a l'excedent de greix. També pot ser degut a més massa muscular o a un teixit conjuntiu.

El que queda clar és que llegir amb què alguns s'entenen resultats que són del tot erronis és perillosa, perquè solament tergiversen les conclusions dels estudis que

perjudicials dels greixos— o que hi hagi un munt d'estudis i d'experiències directes de metges que han arribat a la conclusió contrària. Si un estudi ens pot permetre sucocar amb tranquil·litat el pa a la salsa del rostit i afartar-nos d'embotits, per què no li donarem crèdit?

Fa uns mesos va passar alguna cosa semblant amb un estudi que assenyalava un risc més elevat de mort entre les persones lleugerament per sota del seu pes ideal que en les persones que lleugerament estan per sobre. Aquí l'entusiasme es va desbordar i semblava que ser grassonet era la millor recepta per a una vida llarga. Però hi havia moltes dades i matisos en el mateix article que els comentaristes medicoscèptics deixaven de banda.

Així, es deixava clar que l'obesitat —cosa ben diferent del sobrepès— continuava sent un element preocupant i un risc per a la salut. Si bé la mortalitat lligada a l'obesitat havia disminuït una mica, als Estats Units encara s'hi associaven 111.909 morts. Una possible raó de la disminució era que els obesos havien millorat en els seus hàbits —fumaven menys i havien reduït la seva tensió arterial i els nivells de colesterol— i tenien millor assistència sanitària.

**“Així, es deixava clar que l'obesitat —cosa ben diferent del sobrepès— continuava sent un element preocupant i un risc per a la salut. Si bé la mortalitat lligada a l'obesitat ha disminuït una mica”**

menten sinó que també envien a la població missatges del tot oposats als consells que les autoritats sanitàries i científiques consideren bàsics en aquests moments —com ara limitar el consum de greixos i no caure en l'obesitat, entre altres. El que s'hi juga no és només el benestar de la població, sinó també la despesa sanitària, augmentada extraordinàriament per aquests problemes. Uns problemes, doblement, de pes. Com és un problema de pes que persones amb certa influència sobre lectors, oients i espectadors tinguin tan poca rigor a l'hora de comentar notícies amb un impacte important en la qualitat de vida i la salut de les persones.