



Els croats del menjar sa

JORDI PLAY

Evitat el sedentarisme i fer exercici diverses vegades per setmana –sense esforços excessius, però–, menjar regularment fruita i verdura, restringir el consum de productes calòrics o amb uns contingut de greixos elevats, abandonar hàbits nocius com el tabac i l'alcohol... És força difícil per no dir impossible passar gaires dies sense que algun d'aquests missatges de prevenció i promoció de la salut s'escoli una vegada i una altra a través dels mitjans de comunicació a la llar de tots els ciutadans.

I és que, en els darrers anys, les diferents administracions públiques han posat un interès especial a fomentar la salut i prendre mesures per prevenir malalties, un fet que ha estat molt aplaudit pels professionals de la medicina. Per a molts experts, afavorir una població sana és una prioritat no sola-

Casa Tarradellas ha rebut pressions per retirar un anunci en què un nen es menjava una pizza sencera, i Burger King s'ha hagut d'empassar els anuncis de les hamburgeses XXL i Doble Whopper. I fa només dos mesos el cardiòleg Valentí Fuster demanava que es penalitzés econòmicament els restaurants que serveixen racions massa grans. La croada per una alimentació més sana atempta contra la llibertat individual?

ment per una qüestió ètica o de responsabilitat dels governs, sinó també per un assumpte econòmic. L'envelliment

de la població, l'elevat cost de la tecnologia sanitària, dels nous tractaments i de les proves diagnòstiques fan que la

sostenibilitat del sistema sanitari únicament sigui possible si es treballa en la prevenció i s'assoleix una població raonablement sana, més "econòmica" que no pas una de malalta.

La salut, doncs, ha pujat uns quants graons en l'agenda dels polítics fins a convertir-se quasi en una obsessió. Així, s'han impulsat tota mena de mesures més o menys ambiciosos per fomentar estils de vida saludables. Una de les propostes més conegudes, i que ha ocupat més pàgines dels diaris i minuts en tertúlies de ràdio i informatius de televisió, per exemple, és la llei antitabac que prohibeix fumar al lloc de feina i restringeix el consum de tabac en bars i restaurants.

Segons les dades del Comitè Nacional per a la Prevenció del Tabaquisme fetes públiques recentment, a final d'any el consum de cigarrets a l'estat haurà caigut entre un 5 i un 7 per cent en comparació amb l'inici del 2006, quan es va posar en marxa la norma, una caiguda que, per al comitè, "és una notícia molt positiva perquè significa menys malalties i morts prematures tant en el present com en el futur".

Altres projectes en la mateixa direcció són el programa Salut i Escola, de la Generalitat de Catalunya, que facilita que aquest reguitzell de missatges de promoció i prevenció de la salut arribin de manera efectiva als joves, o les iniciatives polítiques per millorar la integració dels aspectes de salut en les polítiques d'ordenació de l'espai i el territori. Els projectes van en tots els sentits: sense anar més lluny, aquests dies es pot seguir en els mitjans de comunicació una campanya publicitària que convida els joves a incorporar a la dieta fruites com les taronges i les mandarines.

La croada es torna més cruenta. La lluita per tenir uns ciutadans ben sans sembla que de moment no té fi. El Ministeri de Sanitat es planteja fer una llei per regular l'alcohol semblant a la del tabac, que ja ha fet posar el crit al cel de molts productors de vi i begudes espirituoses. També s'observa la possibilitat de retocar la legislació contra el tabac per fer-la més estricta, amb la prohibició, per exemple, de fumar a tots els locals d'oci sense excepció.

L'ofensiva s'estén més enllà de les nostres fronteres. L'Organització Mundial de la Salut ha proposat als diferents estats gravar amb un impost els aliments que promoguin l'obesitat, una patologia que s'ha convertit en una autèntica epidèmia, especialment als Estats Units. Alguns estudis indiquen que en els països desenvolupats el percentatge de nens amb sobrepès s'ha duplicat en els darrers vint anys, i el d'adolescents obesos s'ha triplicat. El cardiòleg Valentí Fuster, director de l'Institut Cardiovascular del Mount Sinai Medical Center, de Nova York, president del Comitè Científic Assessor i Avaluador Extern del Centre Nacional d'Investigacions Cardiovasculars, a Madrid, i ferm defensor d'establir regulacions polítiques per evitar malalties, també ha advocat perquè es penalitzi econòmicament els establiments que ofereixen productes poc sans o massa quantitat de menjar en els plats. "No pot ser que un restaurant ofereixi cada vegada més menjar pel mateix preu o que pugui vendre productes poc saludables", afirmava en el Congrés Mundial de Cardiologia que es va celebrar a Barcelona el passat mes de setembre.

En aquest àmbit, un altre cavall de batalla són els greixos trans, uns ingredients hipercalòrics que augmenten els nivells de colesterol. El Consell de Salut de Nova York ha prohibit d'aquest tipus de greixos en els restaurants de la ciutat, una mesura que ja estudien altres poblacions nord-americanes com Chicago i que està sobre la taula de les autoritats de la Unió Europea. Així mateix, diferents administracions dels Estats Units han exigut a la indústria alimentària que inclogui en la informació nutricional dels productes la proporció de greixos trans que contenen.

La història d'aquests compostos, presents en tota mena de plats precuinats, galetes i productes de brioixeria, és ben curiosa. Basats en olis vegetals sotmesos a un procés d'hidrogenació, els greixos trans es van popularitzar a la dècada dels anys setanta com a substitut dels greixos saturats que s'empraven fins aleshores, que es consideraven l'origen de problemes cardiovasculars. A més de ser més sans, eren més econòmics, per tant, tothom estava content. No obstant això, i un cop han penetrat en el procés de tota mena d'ali-

ments, estudis posteriors han vinculat aquests lípids amb un major risc de patir algun problema cardiovascular i amb un increment de la concentració del colesterol anomenat dolent.

Aquesta història paradoxal pot recordar la d'altres aliments, la valoració dels quals també ha canviat radicalment amb els anys. Així, l'oli d'oliva o el peix blau, que estaven proscrits de qualsevol taula que volgués dir-se saludable, d'uns anys ençà s'han convertit en imprescindibles en tota dieta que vulgui presumir de sana. I és que mentre que abans els metges s'afanyaven a aconsellar no consumir aquests aliments, ara l'evidència científica sobre les seves bondats és extensa. A tall d'exemple, recerques del Departament de Biologia Cel·lular, Fisiologia i Immunologia de la Universitat Autònoma de Barcelona dirigides per Eduard Escrich han demostrat que quan es produeix un càncer de mama, els àcids grassos omega 3, presents en l'oli d'oliva i el peix blau, exerceixen un paper protector i frenen la malaltia. Per contra, els àcids omega 6, especialment freqüents en el greix animal i en l'oli de gira-sol, poden accelerar el curs clínic de la patologia tumoral.

La publicitat, sota control. La voluntat de tutelar les decisions dels ciutadans no deixa escapar cap àmbit. Bona prova de com les gasten les administracions són les darreres ofensives per aconseguir que una coneguda multinacional de menjar ràpid, Burger King, retirés la campanya de publicitat d'un dels seus productes, les hamburgueses XXL. Segons l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària, que depèn del Ministeri, aquesta hamburguesa té un pes net de 328,9 grams, aporta 971 calories, quasi la meitat de les necessitats energètiques d'un adolescent actiu, i té gairebé un 20% de greixos, dels quals el 38,7% són saturats.

El Ministeri també denuncia que amb aquesta campanya publicitària la multinacional trenca els compromisos adquirits en el marc de l'estratègia NAOS de no incitar al consum de racions exagerades de menjar. El pla NAOS (de Nutrició, Activitat Física i Prevenció de l'Obesitat), llançat l'any passat pel Ministeri, té per objectiu reduir la prevalença d'obesitat i sobrepès i les seves



conseqüències. Tot i que no preveu cap normativa per regular la indústria, aquesta, per mà de diverses associacions i federacions com la Federació Espanyola d'Hostaleria i Restauració i l'Associació Empresarial de Cadenes de Restauració Moderna, es va comprometre a reduir el percentatge de greixos, sodi i sals en els aliments i a aplicar un codi d'autoregulació per a la publicitat d'aliments i begudes destinats a menors de dotze anys.

Després d'uns quants dies d'estira-i-arronsa, finalment Burger King ha retirat la campanya. La mateixa sort ha tingut un anunci de Casa Tarradellas, en què es donava a entendre –no es veia explícitament– que un nen es menjava una pizza sencera. L'anunci va ser denunciat per la Federació de Consumidors en Acció per promoure l'obesitat.

El dilema de la llibertat i la seguretat. Malgrat els bons propòsits que persegueixen totes aquestes iniciatives, la batalla per una vida sana ha tornat a revifar la polèmica sobre la llibertat individual. Alguns experts denuncien que les administracions són exageradament paternalistes i fan una funció més de mainadera que qualsevol altra cosa. Burger King, en defensa de les acusacions de Sanitat, va emetre un comunicat en què recordava que la seva política se centrava simplement a oferir al client en els seus menús "llibertat d'elecció absoluta". La retirada de la campanya també ha reobert el debat entre els publicistes sobre la llibertat de comunicació i la responsabilitat de la publicitat en els hàbits de consum.

El documental *Super Size Me* mostra els estralls que sobre la salut pot causar el menjar ràpid. En la pel·lícula, Morgan Spurlock, el director, productor i protagonista, decideix esmorzar, dinar i sopar durant un mes a base, exclusivament, de productes del McDonald's. Al final de l'experiment els resultats són esfereïdors: Spurlock no solament ha guanyat pes, sinó que ha notat un empitjorament de la salut i els resultats de les anàlisis de sang a què se sotmet són preocupants. "Indica això que els productes de les cadenes de menjar ràpid són dolents?", es pregunta un cardiòleg consultat per EL TEMPS. "Quins serien els resultats si

El negoci de la salut

Les empreses estan ben a l'aguait dels interessos i les preocupacions dels consumidors per preparar estratègies que els representin un avantatge competitiu i els permetin vendre més. D'aquesta manera, la salut sempre ha estat ben present en les campanyes publicitàries. La mítica marca irlandesa de cervesa negra Guinness ha fet servir des dels seus orígens la salut i els beneficis que aporta la cervesa com un dels pilars de la política comercial. El popular còmic de Popeie va néixer com a suport d'una marca d'espinacs, que volia

reforçar la idea que aquests vegetals són molt beneficiosos per l'alt contingut de ferro que inclouen, tot i que posteriorment s'ha demostrat que no contenen les quantitats del mineral que es creia i que la majoria del que hi ha, a més, no és assimilable per l'organisme.

Amb l'augment de la preocupació per la salut, van començar a proliferar els productes que anunciaven el seu paper positiu per l'organisme. En un primer moment, eren aliments que es caracteritzaven per no produir cap mal: sense sal, amb poc contingut calòric o baixos de colesterol. Actualment, els prestatges dels supermercats estan rebotits de productes que tenen com a



El cardiòleg Valenti Fuster ha demanat que es penalitze econòmicament els restaurants que serveixen racions massa grans.

durant un mes una persona mengés exclusivament botifarra negra o sobrasada o fetge gras? Augmentarien els nivells de colesterol d'una persona si decidís alimentar-se únicament de cansalada durant trenta dies? El problema no és menjar-se una hamburguesa XXL o anar un dia a un establiment de

menjar ràpid, sinó anar-hi molt sovint o portar uns estils de vida poc saludables. Si se segueix una dieta equilibrada, una hamburguesa d'aquestes un cop el mes no necessàriament ha de fer cap mal, de la mateixa manera que un excés un dia de festa, com Nadal, no deteriora per força la salut."

ganxo el benefici que aporten per a la salut: des de pasta que incorpora verdures, iogurts que beneficien la flora intestinal i en regulen el trànsit, o llets enriquides amb tota mena de proteïnes i minerals fins a aliments macrobiòtics que directament redueixen l'osteoporosi, milloren els nivells de colesterol, reforcen les defenses o augmenten la vitalitat i l'energia. No obstant això, l'interès creixent per aquests temes també ha beneficiat de retruc altres productes, els que provenen de l'agricultura ecològica, que atrauen cada vegada més persones desitjoses de consumir aliments més sans i de més qualitat.

Com afirma Basilio Moreno, president de la Societat Espanyola per a l'Estudi de l'Obesitat, "no hi ha cap aliment que s'hagi de prohibir, cal aprendre a combinar-los tots i no abusar de cap; el problema és menjar algun producte sense mesura". En aquest context, molts especialistes recelen de les polítiques excessivament intervencionistes dels governs que se centren només a prohibir i proposen que, abans d'imposar una alimentació per decret, es millori la formació dels ciutadans, ensenyant les virtuts i els avantatges d'una dieta sana i equilibrada. En aquesta direcció es manifestava també en el Congrés Mundial de Cardiologia José Ramón González Juanatey, de l'Hospital Clínic de Santiago de Compostel·la. "Les malalties cardiovasculars estan cada vegada més relacionades amb les classes socioeconòmiques i els nivells culturals baixos. El primer pas ha de ser l'educació i la prevenció, sobretot en nens, que són més receptius i poden potenciar els canvis saludables a casa."

Recentment, un estudi europeu en què es recollia l'opinió d'experts de nou països europeus sobre obesitat incideix en aquest aspecte. Segons els especialistes, tot i que les prohibicions o el gravament de productes poc sans pot ser efectiu, la prioritat han de ser altres mesures positives, com la sensibilització i l'educació, o com el foment de l'esport i l'increment de les zones esportives.

Anna Ferrer



L'Ajuntament, a través de l'Àrea de Medi Ambient i Serveis Urbans, realitza un gran esforç en la neteja de la ciutat. Fruit d'aquest treball, ha estat la concessió del premi estatal *Escoba de plata*, que es concedeix a les ciutats més netes. Aquest guardó ha estat lliurat per Ategrus, en el marc de la Setmana Internacional d'Urbanisme i Medi Ambient celebrada a Madrid, i que es concedeix, tant per la neteja com per la gestió integral del medi ambient.

Escoba de plata 1998



Escoba de plata 2006

A GANDIA, en 1998, vam ser guardonats amb l'*Escoba de plata*, per ser una ciutat pionera en la gestió mediambiental i de reciclatge. Ara, en 2006, tornem a ser guardonats amb l'*Escoba de plata*, seguim, a poc a poc, millorant en les polítiques ambientals. Apostant per idees innovadores: AIGUA POTABLE de qualitat, pla contra INNUNDACIONS i RADAR METEOROLÒGIC, ENERGIA SOLAR tèrmica, en noves construccions, espais NATURALS protegits. Catàleg d'ARBRES i ARBREDES d'interès local.

Fent-ne una ciutat avantguardista, mediambiental i plural. Gandia ben neta.

