

SABEM EL QUE MENGEM?

Si busquem la paraula **dieta** al Google, el primer que trobem són unes quantes webs dedicades a explicar-te una bona quantitat de dietes per a aprimar, amb més o menys fortuna. Has de posar “dieta significa” per a veure el que realment significa la paraula:

- Conjunt de substàncies alimentàries que un ésser viu pren habitualment.
- Control o regulació de la quantitat i tipus d'aliments que pren una persona o un animal, generalment amb una finalitat específica.

És a dir, en principi no estem parlant d'aprimar-se, sinó de nodrir-se. I “amb una finalitat específica” pot significar “per a aprimar-se”, “per a baixar el colesterol, o l'àcid úric...” Però, per a nosaltres, posar-se a dieta sol significar perdre pes.

Tots coneixem el fenomen de les dietes. Sobretot després de temporades especialment “gastronòmiques”, com Nadal, o per qüestions estètiques, com ens sol passar abans de l'estiu (la famosa “operació bikini”). El que busquem és rapidesa d'efectes, perdre pes quant abans millor. I ens llancem a dietes suposadament efectives: la de la carxofa, la dieta Dukan, la de la llima, la dels carbohidrats, etc. Quasi sempre perquè algú ens ha dit que funcionen. Però compte! Poden ser efectives a curt termini, però al final sempre comporten alguna carència, i fan patir al cos.

Ja que estem en classe de ciències, reflexionem un poc. Una dieta sana ha de ser equilibrada, amb tots els nutrients necessaris, i amb menys calories de les que consumim amb la nostra activitat diària si el que volem és aprimar. Per cert, quan parlem d'activitat no ens referim sols a la física; pensar consumeix una gran quantitat de calories, així que...).

I si aprimar no ens resulta tan fàcil com això, si hi ha algun altre problema (metabòlic, per exemple) per perdre pes, el millor és confiar en especialistes, però especialistes de veritat, amb titulació.

Més primers estarem més sans, però no a qualsevol preu. Hi ha dietes per aprimar que forcen massa el nostre cos. I mentre seguim una dieta no hauríem de perdre la salut.

De sempre existeix el vegetarianisme, potser perquè no t'agrada la carn o perquè tens unes fortes conviccions contra el maltractament que suposa la cria animal. Perfecte, sempre que sigues conscient dels nutrients que necessites i com aconseguir-los i, el que és més important, com combinar-los. El vegetarianisme mai hauria d'estar impulsat per la falsa creença de que la carn no és sana.

Altres coses són, no el tipus de dieta en si, sinó la tendència que ens du a seguir certes “suposades” dietes per raons diguem-ne “filosòfiques”, morals o, en alguns casos, de moda, fins a límits quasi ridículs.

Posem sols un exemple: **la dieta paleolítica**.

La major part de l'actual moviment paleodietètic és una moda, enganyosa en els seus plantejaments inicials, i falsa en diverses de les seves propostes. Dit això, també cal reconèixer que hi ha ciència darrere, això és cert, però més entre bastidors que de cara al públic. El que a peu de carrer se'ns fa arribar a la gran majoria de consumidors és un estereotip bastant vulgar de com vivia i menjava un genuí cavernícola...



A banda d'això, per què hauríem de menjar el que menjava un cavernícola? Què té això d'original, de genuí? Que ens du a fer coses estranyes d'aquest tipus? És el fet de que ens diferencien de la normalitat? Sobretot quan la normalitat (diguem-li “dieta mediterrània”) és comprovadament més sana.

A una de les webs que primer trobem a internet diu:

“La Dieta Paleo o dieta paleolítica no és només una dieta, ja que té com a objectiu dur a terme una ♥ ALIMENTACIÓ SALUDABLE, com la que portaven els homes del Paleolític”

No està malament! L'objectiu de l'alimentació saludable està bé que el contempen, perquè hauria de ser el primer objectiu de qualsevol dieta, no?. Però, ho aconsegueixen?.

I el que més crida l'atenció: **qui ha dit que els cavernícoles menjaven sa?**

Durant molt de temps, quan no podien caçar, havien de conformar-se amb les restes que deixaven altres animals. Eren carronyers! A més, era la seua alimentació suficientment variada? Tenia tots els requeriments nutricionals? Evidentment no.

L'home paleolític no coneixia l'agricultura, recollia el que podia per a menjar, el que suposava una certa varietat. I caçava, la qual cosa el mantenia en forma.

Però, tenien sempre a mà tot tipus de verdures i fruites per a, per exemple, no patir de falta de vitamines? Segur que no.

De fet, una alimentació completa i sana com podem seguir actualment als països del primer món no va ser usual fins fa 60 o 70 anys. I a molts països continua sent un somni.



I per què al Paleolític, i no al Neolític? És que al Neolític ja era costum menjar aliments processats? Noo, clar, però per als seguidors d'aquesta dieta els cultivats tampoc valen.

El Neolític va dur l'agricultura, les plantacions de cultius, i la lenta transformació de les espècies vegetals per a fer-los més comestibles. Si veus la imatge del panís original i de l'actual, no s'assemblen molt, no?. I no estem parlant de laboratoris, sinó d'un procés de selecció i millora que, en moltes espècies cultivades va començar fa 5.000 o 6.000 anys.

És cert que els cultius, cada vegada més extensius, van dur un baixada de varietat. Per exemple, allà on se sembrava arròs, aquest era el plat principal, de vegades quasi únic.

Però tornem a la dieta paleo.

Cal ser tan purista? Per a què? Per qüestions de salut no, evidentment.

Per tant, cal no confondre el fet d'evitar els aliments processats amb el fet de menjar com un home primitiu. I una coseta més. Quan parlem d'aliments processats estem parlant de la indústria alimentària, amb un excés de sucres refinats i greixos hidrogenats artificialment. Però, per què no menjar-nos una coca feta per l'avia amb productes de proximitat?

I ara ve una llista dels "consells" que donen aquestes webs. Més que consells semblen "manaments".

"Aquesta dieta es basa en una alimentació molt saludable i lliure de processos químics que agreguen sucres i greixos no naturals als aliments".

Què menjar a la Paleodieta?

Bàsicament podem menjar carn, peix, verdures, hortalisses, ous, fruits secs, llavors, brots, i flors. És a dir, podem menjar pràcticament de tot el que ens ofereix la natura però sense refinar i sense adulterar. Són ideals els productes naturals sense processar, les proteïnes, greixos saludables i la fruita seca, etc.

Què NO menjar a la Paleodieta?

- ***Grans i cereals (blat de moro, blat, ordi, civada, quinoa, etc) i cap aliment que continga gluten (???)***
- ***Llegums (llenties, cigrons, mongetes, etc.)***
- ***Sucre refinat i edulcorants.***
- ***Lactis.***
- ***Olis vegetals.***
- ***Greixos hidrogenats o trans (és a dir greixos modificades, no naturals).***
- ***Salses processades, aliments amb sucres afegits, com sucs envasats, gelats, pastisseria o refrescos.***
- ***Carns processades o adulterades.***
- ***Menjar ràpid i altres aliments processats.***

També diu:

"Actualment els éssers humans hem introduït en la nostra alimentació el consum de lactis, cereals i llegums, i dic actualment perquè fa al voltant de 10.000 anys que han aparegut aquests aliments en les dietes de l'ésser humà, però si ho pensem bé, el nostre organisme no ha evolucionat tant com per tolerar aquests aliments, ja que genèticament seguim igual que fa 50.000 anys; és per això que, podem concloure que la dieta paleo és una dieta adequada i saludable per al nostre organisme"

Per a flipar!!! Absolutament increïble!!! Totalment mancat de base científica.

Us heu parat a pensar en la poca esperança de vida de l'home paleolític? Era per la bona salut que tenia? No tenien malalties? No patien greus avitaminosis i altres moltes carències? Ja us dic que sí.

I per què aquestes dietes no accepten el gluten? D'on ve la mania al gluten si no eres celíac?

La Viquipèdia diu: "Per a qui no és sensible o intolerant, és a dir, el 99% de la població, el gluten millora la quantitat de triglicèrids en sang, millora la hipertensió i redueix el risc de malalties cardiovasculars. És una font important de fibra essencial per a la flora intestinal. Segons l'evidència científica actual, no hi ha una edat o un moment determinats en què siga millor incorporar els aliments amb gluten. Es poden oferir als nens, com la resta d'aliments, a partir dels sis mesos."

Però això no és tot, la cosa continua a la Paleoweb:

"I us preguntareu ... per què menjar com en la prehistòria?"

Doncs la resposta és molt senzilla, perquè és una dieta saludable [!!!]. L'home del paleolític va dur a terme aquesta dieta en què la carn d'origen animal té un pes important i tot i que actualment es recomana restar importància a la dieta a les carns, sobretot la vermella pel seu alt contingut en greix; l'home del paleolític compensava l'alt consum de carn i greix amb un bon nivell d'exercici físic diari. I van dur a terme aquesta dieta durant molt de temps, una mica més de dos milions d'anys, temps suficient perquè l'espècie evolucione per adaptar-se a les necessitats de l'organisme"

Uffff!!! Dos milions d'anys? Si encara no existíem!

I altre uff!!! A veure, l'home paleolític menjava el que podia, d'una manera completament desequilibrada. Ara cal acabar-se el búfal que hem caçat. Doncs toca carn a diari. Ara ens trobem una figuera, doncs figues sense parar, abans que se les acaben els micos. I si no menjaven cereals o llegums és perquè no existia l'agricultura. I per què es va inventar l'agricultura? Perquè el sedentarisme la va propiciar per a evitar anar buscant contínuament l'aliment i poder tindre una dieta més constant (encara que menys variada, això sí).

En resum, noves modes alimentàries, sense massa sentit, amb un punt de sortida que frega l'esoterisme.

Encertada en alguns punts, sí, però que són exactament els mateixos punts que segueix una alimentació sana tradicional, on també s'opta per evitar certs productes "moderns" de dubtosa qualitat.

I completament delirant en altres. De veritat no podem menjar llegums perquè el nostre cos no les tolera? En què s'han basat per a fer tal afirmació?

I el que és més important. Aquestes dietes de moda solen provocar una carència de nutrients perillosa. Tot vegetarià amb coneixement sap com combinar els aliments per evitar aquestes carències. I en alguns casos més extrems (vegans) sap que ha de recórrer a suplementes vitamínics. Però per a fer aquestes coses s'ha de saber nutrició. I tenir sentit comú. A més, és natural una dieta quan has de complementar-la amb suplementes vitamínics? No serà millor menjar aliments rics en eixes vitamines?

A banda de la moda cavernícola i altres dietes dubtoses, o modes, darrerament la publicitat catapultada a l'estrellat temporalment alguns "superaliments" que oblidarem amb rapidesa. Sembla que si un aliment no du quinoa, chia, blat sarraí i tants altres, no es sa. O si conté gluten o lactosa és un verí.

Si no tens cap intolerància... per què evitar eixos nutrients?

Parlem dels famosos "superaliments". Què són?

A una web trobem:

Els superaliments són nutricionalment els aliments més densos al planeta i s'han utilitzat durant milers d'anys pels pobles indígenes per curar la ment i el cos. En el món tòxic d'avui, és bona idea incloure'ls en la teva dieta per millorar el teu rendiment, augmentar la vitalitat i sentir-te rejuvenit.

"Per a curar la ment i el cos..." Malament comencem.

Altra web amb més trellat diu:

Què són els superaliments? Aquest terme tan de moda, que està vivint un autèntic boom editorial, es refereix a aquells aliments el potencial nutritiu o valor nutricional dels quals els fa molt interessants des del punt de vista de la salut per la seva alta concentració d'antioxidants, greixos saludables o vitamines. Alguns són més coneguts, com l'oli d'oliva verge extra o els llegums, i altres, com la quinoa, comencen a fer-se un lloc en els nostres plats. Malgrat la seva importància, els experts adverteixen que no existeix l'aliment "miracle", que consumir els anomenats superaliments no ens donarà la salut per si mateixos i recalquen que l'important és portar una dieta equilibrada prenent productes de proximitat.

Us adoneu? Hi ha "superaliments" que hem estat utilitzant tota la vida, però clar, són massa coneguts, vulgars, i no estan de moda.

I altra web, aquesta sí, científica, diu:

La farsa dels superaliments

Els experts desmenteixen que productes exòtics de moda com les llavors de chía o les baies de goji tinguin propietats especials.

Quinoa, baies de goji o de acai, llavors de chía, te de maca, oli de coco, espirulina, kale o espelta: cada vegada més productes de nom estrany i procedència gairebé sempre exòtica s'amunteguen als prestatges de botigues d'alimentació i supermercats. Són alguns dels anomenats superaliments, segons els experts una categoria creada més aviat pel màrqueting i les xarxes socials que per la comunitat científica. Veure atribuïdes a Internet a aquests productes suposades propietats beneficioses amb efectes miraculosos per a la salut és freqüent. Però en la gran majoria dels casos no hi ha evidències científiques que confirmen aquestes virtuts. Els nutricionistes asseguren que cap producte en si pot ser un superaliment i que una dieta saludable ha de ser equilibrada i variada. Els aliments sans són abundants en el nostre entorn habitual i no cal buscar-los a l'altra banda del món, coincideixen.

QÜESTIONS:

1. Abans de començar, i per centrar-nos: què va ser el Paleolític? I el Neolític?
2. Un detall important. És el mateix aliment que nutrient? Per què?
3. Què és químicament el gluten? I la lactosa?
4. Són perillosos? Per què?
5. Suposem que m'he fet uns anàlisis i m'ha eixit tot bé menys el colesterol i l'àcid úric, que els tinc un poc pujadets. Necessite una dieta? He de vigilar les calories?
6. Parlant del colesterol. Què és? És necessari? Podria viure sense colesterol? És perillós per si mateix? Quan ho és? Per què? Quins aliments hauria d'evitar si vull baixar-lo?
7. I l'àcid úric? Quins efectes té el seu excés sobre el meu cos? Com podria regular-lo? És això dieta?
8. Altres que solen eixir pujats als anàlisis són els triglicèrids. Què són? Com podem evitar-los?
9. Ara imaginem que els anàlisis m'han eixit correctes, però tinc sobrepès. He de vigilar el que menjo, però... en qualitat o en quantitat? Per què?
10. Parlem ara de quatre supòsits de salut, amb diferents orígens, que necessiten d'atenció nutricional. De cadascuna d'elles comenta quins són els símptomes, quins els òrgans implicats, quins els efectes i quines les precaucions a nivell nutricional.
 - a. Diabetis
 - b. Celiaquia
 - c. Intolerància a la lactosa
 - d. Hepatitis
11. Ja sabem que els omnívors hem de cuidar la dieta en quant a components, no abusar de certs aliments, com greixos, aliments amb massa colesterol, àcid úric, sucre, evitar aliments processats, i buscar aliments amb les suficients vitamines. Quines precaucions ha de tenir un vegetarià?
12. Què són els productes de proximitat?