



FÓRMULA MAGISTRAL

Enric I. Canela

CATEDRÀTIC DE BIOQUÍMICA I BIOLOGIA MOLECULAR.
FACULTAT DE BIOLOGIA DE LA UNIVERSITAT DE BARCELONA

INNOVAR EN NUTRICIÓ SALUDABLE

Un dels grans problemes econòmics amb què s'enfronten els països desenvolupats és la sostenibilitat dels sistemes de salut i de pensions de jubilació. Als països més pobres, aquests problemes, ni els tenen.

Plantegen solucions a la llarga econòmicament insostenibles: les persones volem viure el màxim temps possible, en bones condicions de salut i amb mitjans econòmics suficients. Alhora, la vida mitjana s'allarga i la proporció de treballadors que sostenen el sistema disminueix.

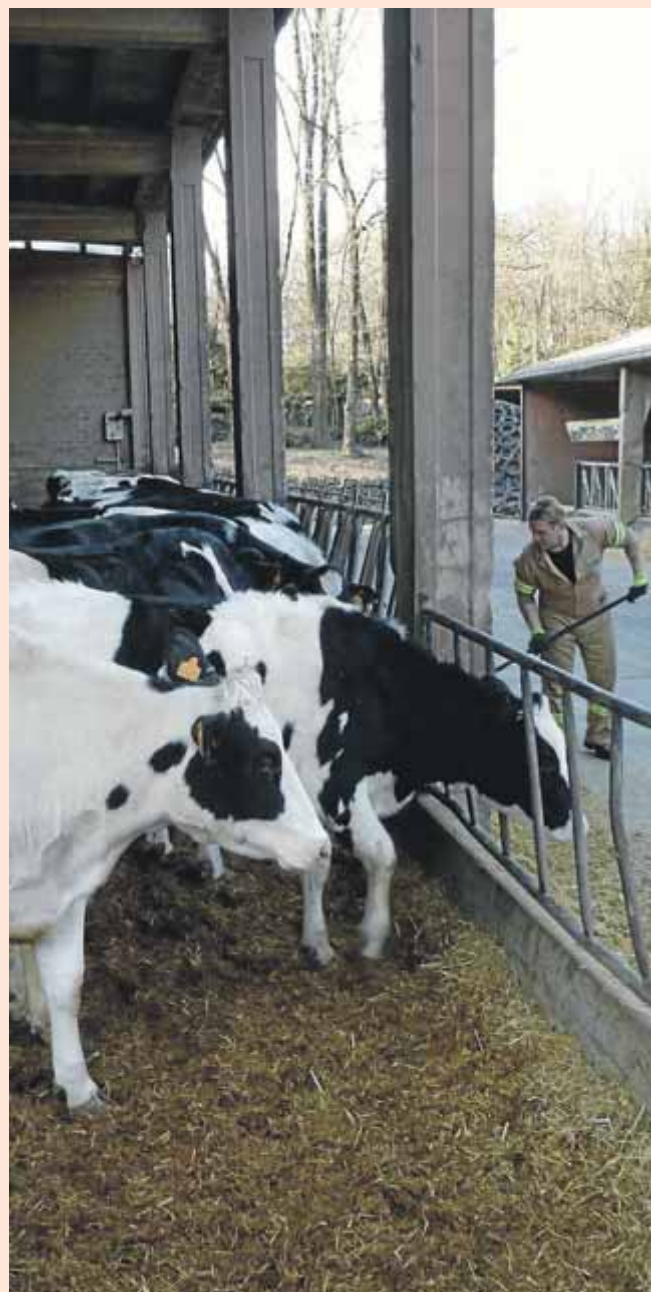
Volem viure més anys, encara que això hagi de provocar despeses no assumibles als sistemes de salut. Els menys s'ho podrien pagar; d'altres, la majoria, dependran del pressupost públic. El progressiu envelliment de la població pel sol fet d'allargar-se la vida de les persones i una baixa taxa de natalitat fa preveure que el sistema farà fallida a mitjà termini. Només la incorporació als

països rics de persones dels països menys desenvolupats, joves i productives, permetria augmentar la vida del sistema, que, amb les condicions actuals, és insostenible.

A banda de consideracions filosòfiques, el model d'alimentació dels països rics ens aboca a l'extinció. Produir carn requereix unes vuit vegades més d'aigua i 15 vegades més de terra que produir llegums. A més els remugants envien a l'atmosfera sis vegades més de gasos contaminants que els vegetals. Els vegetals són la base del sistema sostenible, ja que el vegetal es forma de l'aire i l'aigua amb uns quants minerals de la terra. Reduir vegetals i augmentar animals ens matarà. La població mundial pot augmentar fins a un límit. Aquest límit el podem allargar fent canvis dràstics en la dieta, però no és infinit. Des d'aquest punt de vista és aconsellable consumir proteïna vegetal de qualitat en comptes d'animal.

Podem intentar viure més temps amb bona salut i al mínim cost possible. Existeixen pràctiques, que en alguns casos, incorrectament, inclouen com a medicines alternatives, basades en la nutrició que ajuden a aquest objectiu.

Posaré el més senzill dels exemples. Un jove de 20 anys menja molt més que una persona més gran, posem de 50 anys. Si tots dos mantenen el pes, menja més i gasta més el jove. Com que les vitamines i minerals, els micronutrients, estan als aliments, la quantitat que pren el jove és més al-



Produir carn exigeix vuit cops més d'aigua que produir llegums. ARXIU



La recerca en nutrició està relativament abandonada. Les possibilitats d'innovació en el camp de la nutrició són enormes. Cal, però, molta educació i assessorament professionals

ta. Les necessitats d'energia són més grans en el jove, però la quantitat de micronutrients que necessita és similar. Podem esperar que, si no fa res per evitar-ho, la persona gran tingui un dèficit de micronutrients que anirà en augment amb els anys. Aquests són fets científics poc discutibles.

Els problemes que comporta aquest dèficit no es poden explicar en poques paraules, però la menor capacitat del nostre sistema de defensa i un major deteriorament físic són evidents. El deteriora-

ment es pot endarrerir amb una quantitat adequada de micronutrients i substàncies bioactives d'origen natural. Múltiples investigacions ho demostren. Tothom estarà d'acord que enfortir el sistema immunològic és, en general, bo.

Aquestes intervencions, canvis dietètics, complementació en els aliments, són saludables i barats per al sistema públic. No estic defensant abandonar el metge i els medicaments i introduir remeis miraculosos, només defenso que un millor coneixement de les nostres necessitats orgàniques pot ajudar a donar-nos millor qualitat de vida a cost reduït.

RECERCA ABANDONADA. Què podem fer? Què pot fer l'administració? Educar els professionals que tenen cura de la salut, educar la població i afavorir la recerca en aquests àmbits. La recerca en nutrició està relativament abandonada. També promoure que més empreses treballin sobre la innovació en l'alimentació saludable. Les possibilitats d'innovació en el camp de la nutrició són enormes. Cal, però, molta educació i assessorament professionals.

A banda de promoure la comercialització d'aliments integrals, poc processats, etc., cada dia, sortosament, hi ha més empreses internacionals que treballen per dissenyar nous aliments rics en micronutrients i també d'altres que elaboren formulacions de complements per a diferents situacions. El mercat europeu d'aliments funcionals ha estat el 2018 d'uns 30.000 milions d'euros.

No deixa de ser sorprenent, però, que a Catalunya, rica en empreses dedicades a l'alimentació, no tinguem empreses pròpies que hagin apostat seriosament pel doble objectiu de nutrició i salut. Fins allà on conec, només una empresa catalana, centenària i no excessivament gran, compleix plenament aquest objectiu.

Aliments funcionals

Els aliments funcionals són els integrals, fortificats, enriquits en algun component, o millorats que tenen un efecte potencialment beneficiós sobre la salut quan es consumeixen regularment com a part d'una dieta variada.