

Medicina preventiva

SALUT I ALIMENTACIÓ i (II)

*Dr. Josep Rúbies i Ferrer.
Antic president de la Societat
Catalano-Balear de Geriatria
i Gerontologia.*

En el número anterior vaig adquirir el compromís de continuar parlant sobre l'alimentació, així doncs continuo.

Recerca. La història, a nivell comunitari, sobre l'alimentació com a causa de dislipèmies va començar fa uns 20 anys, quan l'O.M.S. (Organització Mundial de la Salut) va ser alertada de l'aparició, dins el col·lectiu de joves llenyaters que tallaven arbres a la Lapònia, nord de Finlàndia, d'un nombre anormalment elevat d'infarts de miocardi.

Fet l'estudi del grup de treball, es trobà que el col·lectiu era format per gent jove procedent del paísos del nord d'Europa, amb bon desenvolupament físic, preparats per aguantar els grans esforços i equipats perfectament per a les baixes temperatures.

Es va descobrir una anomalia important a la vida del grup i va ser sobre el tipus d'alimentació.

Aquesta era basada, principalment, en gran consum de mantega, que menjaven a mossegades, consum molt alt de llet i formatges, molta quantitat de carn, conserves i embotits... Cridà l'atenció la manca d'aliments frescos com fruita, amanides o verdura a la dieta. Eren consumidors d'alcohol i fumadors.

Establerta una dieta bàsica, baixa en productes làctics i carns (també portadores de gran quantitat de greixos). La introducció de diferents tipus d'aliments vegetals frescos i cuinats, llegums i fruita i alertats sobre la reducció de l'hàbit tabàquic i alcohòlic van desaparèixer els infarts.

Feta la primera relació entre els greixos saturats i els infarts, els posteriors estudis en profunditat han portat a descobrir tota l'íntima dependència entre les dislipèmies i les malalties vasculares.

Longevitat. Per arribar a noves conclusions a nivell mundial, es van posar en marxa, patrocinats per l'O.M.S., uns estudis sobre l'esperança de vida a diferents llocs del món per des-

De sempre es coneix que a la conca del Mediterrani són abundants els centenaris

cobrir on es viu més i els motius d'aquesta longevitat.

Les primeres històries parlaven del descobriment de llocs al món on la longevitat era increïblement perllongada i es va intentar esbrinar el per què.

Les Valls Altes d'Equador i del Perú amb gent de més de 140 anys va representar el rècord. Durant els estudis fets sobre el terreny, va sorgir la dificultat de la manca absoluta d'arxius de població per apropar-nos a la realitat dels fets. La conclusió a què van arribar el grup de científics va ser que es tracta de pobles que viuen sobre els 3.500 m., en zones pobres en oxigen, cultiven el seu menjar, treballen la terra fins quasi sempre poc abans de morir i que al llarg de l'any tenen èpoques de manca d'aliments, coincidint amb l'hivern, passen per una suau hivernació. Que molts arriben a centenaris és cert, però que les xifres són desmesurades també és igualment cert. De totes maneres el seu tipus de vida no es pot comparar amb la nostra cultura.

Els russos presentaren els de les Muntanyes del Caucàs, també amb increïbles xifres a llocs que tampoc no tenien registre civil i que eren, com avui dia, focus de guerres quasi contínues. Es va conèixer que els homes falsificaven l'edat per així anar

