

a la guerra menys temps, sent aquest un dels motius de la gran longevitat. De totes maneres és un dels llocs del món on hi ha més esperança de vida

El Gerontològic de Kíev va presentar els estudis, sobre la longevitat al Caucàs, parlant d'un derivat del carbó i dels iogurts de fermentació alcohòlica (kefir) com els productes addicionals a les dietes dels vells habitants d'aquesta regió muntanyosa que els ajudava a arribar a més que centenaris.

Hi ha una historieta còmica que explica l'arribada d'un periodista al Caucàs per recollir dades sobre la longevitat. Diu que en arribar a un poble va trobar-se amb un vell que plorava. Per què plores? li preguntà. Perquè el pare m'ha renyat, i Perquè t'ha renyat? Doncs perquè he discutit amb l'avi.

**Dietes.** Continuant en la recerca mundial va sortir el cas de Japó, molt conegut com a país de gran esperança de vida. Allí es menja gran quantitat de peix cru, sobretot de les varietats de peix blau. Les estadístiques demostren que la incidència d'infarts al Japó és la meitat de la dels països desenvolupats. (Si no recordo malament, sobre el 6<sup>000</sup>). Els greixos bàsics de la gastronomia japonesa són d'aquest origen i estan preparats i condimentats crus, que evita que la cocció canviï l'estructura química d'aquests greixos. (En ser les malalties vasculares la primera causa de mort, guarir-les o evitar-les, augmenta espectacularment l'esperança de vida)

De sempre es coneix que a la conca de la Mediterrània són abundants els centenaris i això

va encetar uns estudis molt complets sobre l'alimentació, els hàbits de vida i l'entorn natural de la zona. Per fer aquest estudi es va triar la part de la bota del sud d'Itàlia coneguda històricament com la Magna Grècia. Aquest estudi de prospecció es va haver de deixar pel problema de la mobilitat de la població que emigra molt i que a temporades marxa a treballar al nord d'Itàlia

A la fi es va decidir fer els estudis a l'illa de Creta per ser un territori tancat on no hi ha grans moviments de població.



**Estudi Creta.** Els resultats van ser extraordinaris. Els infarts eren, en proporció, la meitat dels del Japó. La gran abundància de centenaris demostraven una esperança de vida més gran que a la resta dels països desenvolupats i tots els indicadors estudiats van avalar aquesta suposició.

L'estudi de la dieta normal d'aquesta illa, que és molt semblant a la de tota la conca mediterrània, ha donat lloc a la descripció de la que es coneix avui dia com la "Dieta Mediterrània".

**Dieta Mediterrània.** Essencialment es tracta de menjar

greixos insaturats d'origen vegetal o animal. Els d'origen vegetal procedents, sobretot, de l'oli d'oliva; els greixos insaturats d'origen animal procedeixen del peix blau, moltes vegades crus, com sardina, boqueró, arengada, tonyina, verat... Poca llet i els formatges tendres i d'ovella o cabra. Proteïnes vegetals abundants com llenties, cigrons i mongetes seques. Les proteïnes animals, a més de la del peix blau que ja he dit, són carn de xai, conill, pollastre, caça i porc, encara que amb poca quantitat i procedents d'animals criats en llibertat, moltes verdures cuites i crues, amanides variades, fruita fresca i fruits secs com figues, panses, ametlles, pinyons, avellanes, mel sola o acompanyada amb formatges, pa natural integral de forn, vi de l'any, que només dura un any....(capítol a part és el desmesurat marketing del que avui dia som víctimes sobre les virtuts del vi negre, el whisky.. de les quals prefereixo no parlar) Aquesta dieta s'ha imposat com la més idònia per gaudir de salut, a tot el món, i és la famosa Dieta Mediterrània.

També es va valorar positivament el treball físic, la falta d'estrès, la quasi absoluta absència de gent obesa, la poca contaminació ambiental...

D'aquest resum ha sortit tot un món d'adeptes que han inventat dietes semblants al que per nosaltres, gent de la Mediterrània, ha estat de sempre la dieta normal.

A les darreres estadístiques sobre l'esperança de vida a nivell mundial, apareix Catalunya com una de les zones del món amb més longevitat. ■