



**SER FELIÇ  
ÉS FÀCIL**

**LA FELICITAT ES POT APRENDRE**

**Clemente García Novella**

## L'ALIMENTACIÓ

No sóc dietista, ni tampoc metge. Però tot i això em sento amb l'obligació de dedicar un capítol sencer a aquest tema per la importància que té el que mengem per al nostre benestar. Hi ha una altra raó per la qual goso parlar sobre alimentació, tot i no ser especialista en nutrició: penso que, per menjar de manera equilibrada i mantenir un pes saludable, el que funcionen no són les dietes sinó els cervells de les persones.

Tinc uns quants amics que sí que són metges. Un d'ells, en Roger, em va explicar una anècdota que em sembla molt il·lustrativa de la idea que he volgut transmetre al paràgraf anterior. En Roger actualment treballa a prop de Barcelona com a metge d'ambulàncies, però abans havia treballat com a metge de família. Quan va començar a exercir, un dia va aparèixer a la consulta –m'ho va explicar ell mateix– una senyora de mitjana edat que li va explicar que cada dia es trobava una mica pitjor. Cada dia es cansava més fent les activitats quotidianes més senzilles i se sentia sempre fatigada i amb poca energia. I tot això li afectava seriosament la qualitat

de vida. Pel que sembla, a primera vista ja era evident que la senyora tenia un sobrepès d'uns trenta quilos. Duia una vida del tot sedentària –potser en part com a conseqüència de la seva obesitat–. Quan en Roger, després d'escoltar-la i revisar-ne la història, li va dir que, mentre esperaven els resultats d'una analítica completa que descartés qualsevol patologia, les dues primeres coses que s'havia de plantejar seriosament eren perdre pes i començar a fer una mica d'exercici (en aquest mateix ordre: al pròxim capítol us explicaré per què), la senyora es va empipar força. En resum, li va deixar anar que perquè li diguessin això no li calia anar al metge, que ella ja ho sabia i la seva família ja li ho repetia sempre. Que no havia anat a la seva consulta perquè li digués que era grassa i mandrosa, que el que volia era que li receptés algun medicament que la fes sentir millor, perquè no podia ser que amb tots els avenços d'avui dia no s'hagués inventat res efectiu per perdre pes sense sacrificis. I que això de fer exercici era molt fàcil de dir, però que no sabia d'on trauria ella, amb la mena de vida que feia, ni el temps ni les ganes de fer-ne.

En Roger recorda especialment aquella dona perquè va ser la primera pacient que el va fer sentir malament, però amb l'experiència i després d'uns quants anys de passar consulta, es va acabar adonant que era una reacció força habitual. És el que us deia a la introducció: busquem trucs ràpids, i si, a més, en comptes de dur-los a

la pràctica nosaltres ho fa un bon prestidigitador, encara millor. En un món com l'actual, en el qual, per sort, per satisfer tantes necessitats i per resoldre tants problemes n'hi ha prou de prémer un parell de tecles, ens costa entendre com, per a unes altres coses, encara calen els *vells mètodes* que demanen més temps i es basen en la capacitat de raonar.

Crec que, avui dia, la majoria, sense que hàgim de tenir grans coneixements mèdics, som prou conscients que una alimentació que provoca obesitat és una alimentació que causa malaltia. Però aleshores... Per què ens atrau tant precisament el que ens convé menys?

Per entendre bé què ens passa, és a dir, per què sentim tots aquesta atracció fatal tan marcada per la ingestió de grans quantitats dels aliments que precisament són pitjors per a la nostra salut, ara m'agradaria parlar-vos d'un altre metge. El reputat cardiòleg Valentí Fuster, al seu llibre *La ciència de la salut*, penso que ho explica magníficament: «Un dels preus que paguem pel progrés és que hem heretat dels nostres ancestres un cos ben adaptat a l'escassetat d'aliments, però [...] mal adaptat a l'opulència [...]. I hem de fer un esforç conscient per limitar el que mengem perquè els nostres instints, que vénen dels caçadors recol·lectors que fa milers d'anys passaven gana, ens porten a menjar més del que ens cal i aliments diferents dels que ens convenen. [...] Aquesta incapacitat d'aturar-nos a pensar què ens fa falta, què

necessita el nostre cos, en lloc de deixar que els nostres instints decideixin, ens està portant a unes xifres d'obesitat sense precedents».

Aprendre a menjar i a viure envoltats de superabundància és una de les assignatures pendents en gairebé tots els racons del món occidental. Però el gran problema que ens genera aquesta superabundància no és –encara que també– quant mengem, sinó sobretot què mengem. Mengem més quantitat dels aliments que menys encaixen amb una bona salut. Què passa? Doncs que la predilecció pels greixos i per les coses molt dolces és un dels regals que ens va fer la natura per protegir-nos de la desnutrició. Menjar alguna cosa amb gran quantitat de sucres, posem per cas de fructosa, per als nostres avantpassats prehistòrics era una garantia de seguir vius fins l'endemà. Però avui dia hi ha una incompatibilitat manifesta entre el que necessita la nostra salut i el que demanen els nostres instints. Els nostres instints i la nostra herència genètica ens fan perseguir amb la mirada, salivant ansiosament, els aliments que ens poden proporcionar més energia. Però, com que ja ingerim molts aliments d'aquest tipus, el que hauríem de procurar menjar avui dia són aliments menys energètics –com les hortalisses, les verdures, el peix–, però que ens proporcionen nutrients saludables de tota mena. Però, és clar, és la mena de menjar que els nostres ancestres no valoraven tant, perquè eren els que els aportaven menys

energia. I aquells mateixos instints i aquell mateix cos dels nostres avantpassats és el que hem heretat nosaltres.

En casos extrems, és a dir, el d'una persona que no mengi pràcticament mai ni hortalisses, ni fruites, ni verdures..., es produeix un problema addicional: un cos mal nodrit, és a dir, un cos que amb prou feines rep els nutrients que aporten aquesta mena d'aliments no deixarà d'enviar senyals –de gana– perquè continuïn alimentant-lo, tot i que la persona en qüestió estigui menjant grans quantitats. En sentir gana, aquesta persona ingerirà encara més menjar, però del mateix tipus que ingereix sempre: més farines refinades, més pastisseria industrial, més greixos insans com els de la llet sencera o la carn vermella..., cosa que la farà engreixar-se encara més. És un cercle viciós atroç.

Un dia, tard o d'hora, obligada per l'evidència irrefutable del mirall, del comentari sincer sobre el seu aspecte, de la bàscula, o de l'UCI d'un hospital, aquesta persona es posarà a dieta. La que sigui. Però el més probable és que, un parell d'anys després, segueixi pesant el mateix. Per què no funcionen les dietes a llarg termini? Penso que la resposta és ben senzilla. Les dietes es fan amb un esperit de provisionalitat. Ens plantegem perdre una quantitat determinada de quilos, amb la dieta de moda i en un temps marcat ja d'entrada. Quan s'acaba el temps, sigui quina sigui la dieta triada, tornem, a poc a poc, als nostres hàbits alimentaris anteriors i recuperem el pes

perdut. En definitiva, que si les dietes són temporals, és lògic que els seus resultats també ho siguin.

A més, viure en un estat de privació permanent –comptant calories, sobrevivint amb racions ridícules, tancant amb clau els armaris del rebost, eliminant de la nostra nevera qualsevol cosa que no siguin proteïnes (o que no siguin sopes, o carxofes, o pit de pollastre i enciam, o batuts màgics, o...)– fa que acabem esclatant i engegant la dieta a dida o a prendre vent. Les dietes són una tortura: no menges prou per satisfer la gana i, a més, quan vols menjar, has de consultar una llista, o el llibre que t’han recomanat, per saber què has de menjar (coses que segur que no et vindran gens de gust) i sobretot què no pots menjar (unes prohibicions que et deprimiran immediatament).

Ens hem d’esforçar per sortir d’aquest cercle viciós de llargues temporades de dietes amb petits períodes d’atipades. Menjar és en si mateix un gran plaer, però la relació d’amor-odi que mantenim amb el menjar quan tenim sobrepès ens pot fer parar bojós.

És normal que les dietes no funcionin. El que funciona és aplicar el sentit comú; i el sentit comú i la nostra capacitat d’observació ens diuen que avui dia gairebé tots mengem massa aliments prefabricats amb un contingut excessiu en sucres i greixos hidrogenats i saturats. També ens diuen que la proporció en el que mengem de determinats tipus d’aliments, especialment de fruites,

fruita seca, hortalisses, verdures, peix, oli d'oliva, etcètera, hauria d'augmentar de forma molt notable. I per això es poden fer servir tècniques molt diverses. En el meu cas, des de ja fa uns quants anys, segueixo un dels millors consells que m'ha donat mai ningú a la vida. El consell —que me'l va donar un altre metge amb qui vaig coincidir en una conferència i a qui no he tornat a veure mai més— era que m'acostumés (costum que, per descomptat, com qualsevol altre, es pot trencar de tant en tant) per sempre a fer de l'amanida el plat més repetit a la meva dieta. És un hàbit que no m'obliga a res: no he d'afegir res que no m'agradi a les meves amanides, hi puc incorporar un munt d'ingredients diferents que sí que m'agraden, poden ser fredes, tèbies o calentes, les puc fer tan variades i diferents com vulgui... I, a més, com que les preparo amb una gran quantitat d'hortalisses i vegetals diferents (aquest és l'objectiu), me les menjo amb el plaer afegit de saber que el que menjo és bo per a mi. Amb aquesta tècnica senzilla i vigilant de no prendre massa sucres ni farines refinades ni greixos industrials, aconseguixo mantenir-me en un estat que, si més no en aparença, és saludable.

Gràcies a aquell metge, a partir d'aquell dia vaig començar a menjar bé de forma habitual. Aquella decisió va ser molt bona per a la meva salut i —també és important— per al meu benestar emocional. Vaig canviar el malson d'estar sempre «fent dietes» per l'equilibri que és «fer una



bona dieta» sempre. No és el mateix *dieta*, en singular, que *dietes*, en plural. És una cosa que, humilment, jo recomanaria a tothom pel fet d'haver-ho experimentat positivament en carn pròpia: suggeriria, a tothom qui em demanés l'opinió, seguir una bona *dieta* sempre en lloc d'estar sempre fent *dietes*.

Des del meu punt de vista, és evident que, generalitzant, els éssers humans l'errem en unes quantes coses més pel que fa a la nostra alimentació. Per exemple, molta gent dóna per fet que cal medicar-se —una de les imatges que més recordo de la meva infantesa és la del meu pare desfent una cullerada de bicarbonat en aigua dues hores després de cada àpat— per poder fer la digestió sense problemes ni dolors: flatulències, indigestió, restrenyiment, acidesa, etcètera. Doncs no és cert. També som molts els que no necessitem medicar-nos per pair els àpats, i és el més normal. Si hem d'ajudar el nostre organisme amb medicaments per fer la digestió, sembla clar —si no és que ens han diagnosticat una malaltia estomacal o intestinal— que hauríem de fer un canvi en les quantitats i les proporcions del que ingerim.

Una altra cosa que trobo que fem malament és la d'acceptar com a normals alguns productes (em costa dir-ne *aliments*) que haurien de ser de consum molt esporàdic —pels motius que hem anat comentant durant aquest capítol—, com ara les lllaminadures, la pastisseria industrial, les begudes amb alt contingut en àcid

fosfòric i tota mena d'additius industrials, les begudes amb aparença de suc però amb alt contingut en sucre i que, tanmateix, són productes que es consumeixen de manera extraordinàriament habitual i quotidiana, fins i tot diària.

Un tercer error que cometem és el d'enganyar-nos creient que es poden rebaixar l'ansietat i les tensions del dia menjant. És un contrasentit. El menjar és un ansiolític natural, sí, però el tipus d'ansietat que rebaixa el menjar és la que es diu *gana*, no la generada per l'estrès de la vida quotidiana. Al contrari, si mengem malament i en excés, guanyarem pes i perdrem salut, ens sentirem a disgust amb nosaltres mateixos i amb sentiment de culpa. És a dir, estarem afegint ansietat a la nostra vida per totes bandes.

I permeteu-me que parli d'un quart error molt comú: el de dir-se a si mateix una cosa com ara: «Encara sóc jove. Ja tindrè temps d'aprimar-me, de fixar-me en el que menjo i de cuidar-me quan sigui més gran». Diria que als hospitals hi ha molta gent que si s'haguessin preocupat de què menjaven quan eren joves no s'hi haurien hagut d'amoïnar tant uns anys després. És veritat que mai no és tard per començar a cuidar-se, però encara és molt més cert que mai no és aviat per fer-ho. Els bons costums es poden adquirir des de nens.

Harvey i Marilyn Diamond, autors de *La antidieta*, fan servir una imatge que penso que explica molt bé el

que fa molta gent amb la seva alimentació: «Imaginem un gran vitrall. Si li llancem una pedreta no es trenca. Però si n'hi llancem cent mil juntes el vitrall es farà miques». Això és el que li pot acabar passant al nostre cos si el tractem igual. El nostre organisme és extraordinàriament sòlid: és capaç de resistir, ja no el llançament d'una pedreta —o fins i tot d'una pedrota—, sinó el de moltes pedres. Però si en el transcurs de la nostra vida n'hi llancem cent mil, al capdavall es trencarà, encara que tinguem l'ajut dels medicaments. No hi ha res a fer. Per sort, per defensar-nos de nosaltres mateixos, disposem d'un recurs molt valuós: la nostra capacitat de raonar.

Feu que a la vostra dieta baixin dràsticament les quantitats de tota mena d'aliments i productes que hem comentat que ens prenen la salut i que ja sabíeu que no eren bons abans que us ho diguéis jo en aquest llibre. Alhora, heu d'incloure a la dieta una proporció més alta d'hortalisses, llegums, cereals integrals, arròs, verdures, fruites, peix i carns blanques. Feu aquestes dues coses tan senzilles i us sentireu molt millor en molts aspectes. Més vitals. Menys obesos. Molt més a gust amb vosaltres mateixos. I també més calmats (i estar tranquil és, en si mateix, un dels plaers més grans de la vida; és tan plaent com menjar).

Sembla senzill. I ho sembla perquè ho és. Proveu-ho. Proveu-ho i seguiu-ho fent la resta de la vostra vida,

venceu els vostres vells hàbits. Sí, ja sé que és una opinió molt estesa que no és fàcil canviar d'hàbits. Però, com ja hem dit a la introducció, per a això serveix el sentit comú: perquè ens adonem que la millor manera d'eliminar uns hàbits que ens són perjudicials i ens aporten obesitat i mala salut, és substituir-los per uns de nous i millors.

I perquè uns nous costums esdevinguin hàbits adquirits només ens cal una mica de paciència i deixar passar el temps.