

Quaranta anys de percepció social dels aliments i l'alimentació

Forty years of social perception of food and diet



ABEL MARINÉ I FONT

Catedràtic emèrit de Nutrició i Bromatologia. Facultat de Farmàcia i Ciències de l'Alimentació. Campus de l'Alimentació. Universitat de Barcelona.

RESUM La percepció social dels aliments i l'alimentació depèn de molts condicionants, culturals, socials i emocionals. En el marc dels quaranta anys de l'Associació Catalana de Ciències de l'Alimentació (ACCA) es revisen les visions dels consumidors, des dels antecedents a partir de la dècada dels anys quaranta del segle passat fins a les dels anys setanta o vuitanta, quan es crea l'ACCA, i les qüestions que es plantegen en l'actualitat.

Es valoren els diversos factors, científics i divulgatius, que influeixen en el públic i també les perspectives dels mitjans de comunicació, de les administracions (legislatives) i de la indústria alimentària.

Es té en compte el fet que les dades científiques no sempre arriben degudament explicades a tots els consumidors, o no són ben interpretades i portades a la pràctica. A això s'hi ha d'afegir la influència dels falsos mites i creences. Tot plegat determina que moltes dietes i formes d'alimentació siguin errònies, amb les consegüents influències negatives en la salut individual i col·lectiva.

L'evolució de la percepció social del valor del pa com a aliment serveix d'exemple. També es consideren les perspectives de futur en aquest àmbit, en funció dels valors entorn dels aliments d'una societat desenvolupada i urbana, en la qual circulen un cúmul d'informacions falses que determinen que molts consumidors facin més cas de la pseudociència i de plantejaments esotèrics que de la racionalitat científica.

PARAULES CLAU: Percepció social dels aliments, alimentació i salut, pseudociència.

ABSTRACT *Society's perception of food and diet depends on many cultural, social and emotional factors. The consumers' viewpoints, from as far back as the 1940's, through the 1970s and 1980s when the ACCA was created, and up to the present day's issues, are reviewed within the framework of the ACCA's 40 years of activity.*

Scientific and dissemination factors that influence to the public are assessed, as are the effects of the mass media, the public (legislative) administrations and the food industry.

The fact that the scientific data do not always reach all consumers in a duly explained way or are not always well interpreted and put into practice is considered, to which must be added the influence of false myths and beliefs. All this determines that many diets and ways of eating are wrong, with the consequent negative influence on individual and collective health.

The evolution of the social perception of the value of bread as food serves as an example. Future outlooks in this area are also considered, based on the food-related values in a developed urban society, in which there is an accumulation of fake news causing many consumers to pay more attention to pseudoscience and esoteric ideas than to scientific rationality.

KEYWORDS: *Social perception of food, diet and health, pseudoscience.*

La gent sempre menjarà, però la manera com menja sempre canviarà. Rodney McMullen

1. INTRODUCCIÓ

Que els teus aliments siguin la teva medicina i els medicaments, el teu aliment.

Hipòcrates

Aquesta frase, que sintetitza bona part de les idees mèdiques de la Grècia clàssica, és una formulació antiga i consolidada de la importància, òbvia, que la humanitat ha atribuït i atribueix a l'alimentació i als seus efectes sobre l'organisme. En la relació entre les persones i els aliments hem de considerar dues perspectives: la subsistència i la suficiència. La necessitat més peremptòria és poder menjar. Les persones que en el decurs de la història, i també en l'actualitat, tenen gana, és a dir, passen fam, no conceben lògicament cap altra percepció dels aliments i els seus efectes que la de cobrir aquesta necessitat biològica, i la seva relació amb l'alimentació no pot anar més enllà. Quan les persones poden menjar el que volen, quan volen i la quantitat que volen, es comencen a plantejar els efectes dels aliments a l'organisme més enllà de simplement quedar més o menys tips, i de manera més o menys empírica i intuïtiva adopten el plantejament hipocràtic.

A partir d'aquí comencen els enfocaments racionals o emocionals sobre les relacions entre alimentació i salut, que venen de molt lluny, i que es relacionen amb el valor nutritiu dels aliments i la seva seguretat o innocuïtat.

La cultura popular ancestral que reflecteixen els refranys és un bon referent.

Dites com «Carn fa carn i el vi fa sang», «Qui menja sopes se les pensa totes», «L'all és el remei dels pobres» i

«De llegums i moniatos no te'n fiïs, que fan *flatos*» ens il·lustren sobre encerts i errors al respecte assumits per la societat catalana des de fa segles. Per cert, hi ha una sèrie de refranys catalans que avui podem seguir compartint i tant de bo tothom els incorporés a la seva conducta alimentària: «Poc vi, pa de casa, no gaire carn, peix i verdures i llegum abundant», «Taula rica, salut pobra», «Olla gran, molta verdura i poca carn», «De bons sopars en són plens els fossars», «Qui menja molt viu poc», «L'alimentet, poc i sovintet», «Menja poc i paeix bé i la salut anirà bé» i un que posa de manifest que estar una mica gras no sempre ha estat mal vist: «El poc menjar és sa, però no engreixa».



2. ELS ANTECEDENTS

L'Associació Catalana de Ciències de l'Alimentació (ACCA) es va constituir el juliol de 1979. La generació dels que la van crear havien viscut la postguerra i, per tant, unes maneres d'alimentar-se i percebre els aliments prou diferent de les dels anys setanta i que, de fet, tenien una llarga tradició en el nostre món: compra d'aliments frescos gairebé diària, la majoria o una bona part de veritable proximitat; no gaires productes d'origen industrial i poca carn. A més, durant uns quants anys, amb racionament. Això determinava, per a la majoria de les persones, una alimentació moderada i, de fet, prou equilibrada.

En aquest sentit és notable la influència que va tenir el racionament al Regne Unit durant la Segona Guerra Mundial. La política alimentària del Govern britànic durant aquest període ha quedat com una demostració, a gran escala, dels beneficis d'una alimentació correcta sobre la salut de la població. Com que el paper dels nutrients, incloses les vitamines, ja es coneixia força, el racionament britànic es va planificar amb base científica, i es van tenir en compte les necessitats especials dels infants, les

dones embarassades i els lactants, i es van subministrar suplementes (oli de fetge de bacallà, concentrats de suc de fruita, etc.) quan va caldre.

Es tractava d'una alimentació moderada en calories però suficient, amb pocs greixos, sucres i dolços, amb carn, llet, ous, peix i derivats en quantitats moderades però suficients, i amb pa integral (negre), patates, fruita i verdures.

La població amb menys recursos va millorar la seva dieta, i els que tenien diners i menjaven massa, també, encara que fos per força. En unes condicions molt difícils la salut de la població va millorar, cosa que no havia passat just abans, a la guerra d'Espanya, com va estudiar el professor Francisco Grande Covián en el Madrid assejtjat, perquè ni l'entorn ni el desenvolupament científic del país ho permetien. La dieta del racionament anglès és, de fet, l'alimentació equilibrada i moderada tal com l'entendem avui.

En el cas de Catalunya, com que s'associava el racionament a èpoques d'escassetat, duresa i no poder triar del tot els aliments, el record no era bo. D'aquí ve, per exemple, el poc prestigi dels llegums, als quals la gent anomenava «les píndoles del doctor Negrín».



2.1. LA PERCEPCIÓ DELS ALIMENTS ALS ANYS SETANTA I VUITANTA

Als setanta, tots volíem ser lliures; als vuitanta, ser rics, i als noranta, estar sans.

Ang Lee

Aquesta afirmació del director de pel·lícules com *Sentit i sensibilitat* i *El banquet de noces*, aplicada als aliments, reflecteix que l'augment del nivell de vida i de la disponibilitat d'aliments fa que es comenci a incrementar la preocupació per les relacions entre alimentació i salut.



A la dècada dels setanta, a l'Estat espanyol ja s'havia assolit un notable desenvolupament econòmic i industrial, amb el consegüent augment del poder adquisitiu. En l'àmbit de l'alimentació això implicava més disponibilitat i varietat i un consum ja relativament important de proteïnes d'origen animal (carn, sobretot) i de productes transformats, així com una disminució dels llegums, per exemple.

A la jornada «Present i futur de l'alimentació a Catalunya» organitzada per l'ACCA a la Facultat de Farmàcia de la Universitat de Barcelona el desembre de 1980, es van fer diverses referències a la visió social que llavors es tenia dels aliments i l'alimentació. La doctora M. del Carme de la Torre, primera presidenta de l'ACCA, en la seva salutació, deia: «Tots sabem que l'alimentació està de moda; la premsa, els mitjans de comunicació social, cada dia, o amb molta freqüència, porten notes, notícies, sobre els problemes de l'alimentació. I dic que són problemes realment... Totes les coses tenen el blanc i el negre. De

vegades jo crec que la premsa només es fixa en els aspectes negatius, malauradament, però estic convençuda que també hi deu haver coses bones». El doctor Oriol de Bolós, vicerector d'Investigació de la Universitat de Barcelona (UB), constata: «Els problemes de l'alimentació són molt importants i en això la situació ha canviat relativament en pocs anys. Ara es veu que moltes qüestions són dignes d'estudi, quan abans la gent ja estava satisfeta que no hi hagués res de què preocupar-se. Abans els aliments eren aliments naturals: la gent menjava el que collia. Actualment hi ha tota una tecnologia lligada amb l'alimentació, que comporta, d'una banda, uns avantatges i, de l'altra una sèrie de perills molt greus». El gran savi de l'alimentació Robert Xalabarder afirmava, en la mateixa direcció:

«És evident que els aliments industrials ens preocupen. Hi ha un recel quan surt d'una fàbrica quelcom que, en teoria, hauria de sortir del camp, del mar o de l'estable. Si més no, hi ha un recel. Però aquest recel s'aguditzava encara més en el camp de l'Administració, que ha de vetllar per la salut pública.

Es creen una sèrie de disposicions, generalment restrictives, i la indústria alimentària es troba en un garbuix de disposicions. Sí, com a consumidors se'ns ha d'informar objectivament».





Les conclusions d'aquesta jornada, pel que fa a la nutrició —recordem que és de l'any 1980— no poden ser més actuals, amb algun matís:

- La qualitat dels aliments en termes generals, i a part d'alguna excepció, és acceptable, i es pot considerar dintre d'uns límits vàlids però millorables.
- L'alimentació a Catalunya acostuma a ser excessiva en greixos de tot tipus i pobra en llet, formatges i tota mena de vegetals. Existeix el problema del consum de sucre i cereals excessivament refinats.
- L'acceptació de la dieta terapèutica per part del malalt requereix una motivació que és difícil d'assolir per manca d'educació nutricional a tots els nivells i per manca de dedicació facultativa deguda a problemes estructurals.

I respecte a la indústria, alguna també: la indústria alimentària catalana no disposa d'excedents, excepte en vi i una part d'oli, degut a una gran població de consumidors.

Pel que fa a la percepció dels aliments als anys setanta, disposem d'uns estudis, especialment orientats a la prioritat relativa dels diversos perills en relació amb la salut, publicats el 1971, que recull Ronan Gormley en un informe del programa FAST (Forecasting and Assessment in Science and Technology) de la Unió Europea del 1987. Les seves conclusions, a grans trets, es poden fer extensives al nostre entorn més proper. Els àmbits que s'hi consideren són: la perspectiva de la ciència, de les administracions públiques (legislació), de la premsa (mitjans de comunicació), de la indústria i dels consumidors, segons s'indica en la taula 1.

Taula 1. Prioritats relatives assignades als perills en relació amb la salut dels aliments (Gormley).

Prioritat	Evidències científiques actuals	Disposicions legislatives	Premsa	Indústries alimentàries	Visió d'alguns consumidors
1r	M	AA	RP	M	AA
2n	N	RP	CA	N	RP
3r	CA	M	AA	AA	CA
4t	TN	CA	N	RP	N
5è	RP	N	M	CA	M
6è	AA	TN	TN	TN	TN

M = Factors microbiològics N = Factors nutricionals CA = Contaminació ambiental TN = Toxicitat natural RP = Residus de pesticides AA = Additius alimentaris

Segons les dades científiques, el primer risc és el que deriva de la contaminació microbiana dels aliments, a la qual els altres àmbits, llevat de la indústria, no donaven tanta importància, especialment els consumidors. Que de tant en tant fos notícia una intoxicació més o menys col·lectiva amb trastorns digestius no generava gaire alarma, perquè era un fet puntual; hi havia una clara relació causa-efecte i no solia haver-hi seqüeles a mitjà o llarg termini. També es donaven intoxicacions a la llar, però aquestes passaven força desapercebudes. La indústria i la legislació sí que tenien degudament en compte aquest risc. Ja llavors les dades científiques posaven en relleu que els desequilibris nutricionals —malnutrició per excés o dèficit— constituïen un risc d'efectes negatius per a la salut (obesitat, hipercolesterolèmia, hipertensió...), però socialment aquest fet encara no preocupava gaire.

En aquells anys la primera causa d'inquietud dels consumidors eren els additius alimentaris, que es consideraven un risc «químic» derivat de la incorporació de substàncies alienes a la normal composició dels aliments. També les administracions públiques, més sensibles a la pressió dels consumidors que als criteris racionals de la ciència, dedicaven atenció preferent als additius. Per raons semblants, la segona causa de percepció negativa de consumidors i legisladors eren els residus de pesticides. Hi havia més coincidència en el problema de la contaminació ambiental. La toxicitat natural dels aliments preocupava poc en tots els àmbits, que en aquest cas no anaven desencaminats.

2.1. LA PERCEPCIÓ DELS ALIMENTS EN L'ACTUALITAT

Les dues paraules més boniques que es poden dir no són «t'estimo», sinó «és benigne».

Woody Allen

Amb la seva incisiva agudesesa i sentit de l'humor, el cineasta Woody Allen formula la hipocondria actual amb la qual molta gent viu i manifesta les seves relacions amb la salut, i que també podem aplicar als aliments. Agafant com a referència les dades de Gormley (1987), podem considerar com han evolucionat, especialment pel que fa als consumidors. Els criteris o valors de la societat i els consumidors actuals respecte a l'alimentació no són ben bé els mateixos dels anys setanta o vuitanta. El professor Claudi Mans els ha sintetitzat en la taula 2.

Taula 2. Els valors dels consumidors actuals (C. Mans).

Recerca de la salut a través de l'alimentació
Desconfiança en la tecnociència
Exigència de seguretat total i risc zero
Respecte pel medi, incloent-hi el benestar animal
Desig d'aliments naturals, equilibrats, complets, <i>slow food</i> (menjar amb calma), de quilòmetre zero, de comerç just
Recerca d'allò tradicional, ètnic, exòtic
Recerca de la novetat i la varietat, per «evitar l'avorriment»
Recerca de la facilitat i la simplificació
Voluntat de fer-ho tot a casa «com abans» (hort urbà, màquina de pa, robot, fermentacions...)
Demanda de disponibilitat absoluta
Personalització i sofisticació



Aquests valors són els propis d'una societat desenvolupada, urbana, que ha superat les limitacions de consum d'èpoques anteriors, tot i que cal tenir en compte que també en el Primer Món hi ha sectors socials afectats per una pobresa que tendeix a incrementar-se i que no es poden permetre el luxe de certs «valors», que són els que dominen socialment i mediàticament.



Des d'aquesta perspectiva, podem intentar revisar les prioritats de Gormley. Pel que fa a les proves científiques, no hi ha variació. Les intoxicacions d'origen microbià segueixen essent majoritàries, en la restauració col·lectiva i, segurament, més a la llar, tot i que sembla que van disminuint. Però aquest és un problema de casos concrets, en general no greus, i com ja hem esmentat, sense gaire repercussió a mitjà i llarg termini. En canvi, els problemes derivats d'una alimentació inadequada van en augment i, des d'un punt de vista de risc per a la salut pública, haurien d'estar en primer lloc. En aquest marc cal destacar que la pràctica de dietes «exòtiques» o «miracle», que «tenen coses bones i originals, però les bones no són originals i les originals no són bones», representa un perill creixent.

La contaminació ambiental, que afecta els aliments (presència de residus de substàncies d'efecte xenoestrogen, per exemple), pot ser un problema, tot i que hi ha una certa tendència a exagerar-lo. Els riscos associats a la toxicitat natural no han variat i els derivats de residus dels fitosanitaris (pesticides) o d'ús inadequat d'additius estan ben controlats: pràcticament no es detecten casos de nivells per sobre dels límits permesos.

El paper de les administracions catalana, estatal i europea ha variat.

La legislació sobre additius i residus fitosanitaris, i sobre riscos microbiològics, continua essent important, però els riscos que es deriven d'una alimentació incorrecta (malnutrició, sobretot per excés de proteïnes animals —carn i derivats—, greixos i sucres) preocupen les administracions i es tradueixen en recomanacions a la població, acords amb la indústria alimentària per modificar la composició

dels aliments (reducció de sucres, sal i greixos) i, fins i tot, disposicions legislatives que gravin amb impostos els aliments el consum excessiu dels quals pot comportar problemes clars per a la salut. A Catalunya tenim l'exemple de l'impost sobre les begudes ensucrades.

D'unes dècades ençà, els continguts dels mitjans de comunicació han variat substancialment, i també ho ha fet la seva influència. No es limiten a la premsa, com esmentava Gormley, sinó que hi ha tota l'«explosió» d'informacions (certes o falses) a través de les xarxes socials. També en aquest apartat, les relacions nutrició-salut han incrementat la seva incidència.

La indústria alimentària respon a les exigències del mercat i, mantenint òbviament el nivell de qualitat i seguretat dels seus productes (higiene microbiana, control de processos, tendència a l'ús restringit d'additius i control de residus fitosanitaris i ambientals en les matèries primeres), cada vegada dedica més atenció al disseny de productes i, sobretot a la seva promoció, a les relacions entre nutrients i altres components dels aliments i la salut.

La visió de molts consumidors ha variat notablement. Avui, en societats com la nostra, és creixent l'objectiu d'assolir una alimentació saludable mitjançant aliments que aconsegueixen les exigències de *clean*, *lean* i *green*, és a dir, net, magre i verd. Per tant, també en aquest àmbit la nutrició ha passat a ser la preocupació principal, junt amb la malifança respecte a la tecnologia aplicada a la producció i tractament dels aliments, que es volen el més «naturals» possible.

De manera sintètica, la professora M. Carmen Vidal ha formulat els arguments d'alguns, o molts, consumidors per rebutjar la tecnologia alimentària, tal com s'indica en la taula 3.

Taula 3. Arguments per explicar el rebuig dels consumidors a la tecnologia alimentària (M. C. Vidal).

El consumidor mitjà entén només de manera limitada el terme químic. Les campanyes a favor dels «aliments naturals, biològics, ecològics o orgànics» induïxen a la creença inexacta que els «aliments industrials» incorporen compostos químics i els naturals, no.

La por al càncer: en tractar-se d'una malaltia d'etologia poc coneguda, qualsevol substància pot ser sospitosa de provocar-la.

Una certa nostàlgia de la «vida senzilla» i un rebuig selectiu d'algunes de les conseqüències del progrés i dels avenços tecnològics.

En relació amb la percepció més emocional que científica dels aliments i els seus efectes per part de molts consumidors, és molt important el significat que es doni a les paraules i als conceptes que representen. Termes com natural o biològic, associats a positiu, i artificial o químic, a negatiu, sense més matisos, no ajuden a generar criteris i informacions correctes. El professor Grande Covián, amb la seva sàvia agudesia, ho aclaria de manera esquemàtica quan deia: «Res més natural, biològic o ecològic que el microbi que causa el còlera, res més químic, sintètic i artificial que el clor, però gràcies al fet que clorem les aigües no ens morim de còlera». Molts dels que fan servir aquests termes a l'hora de promocionar o fer publicitat de productes i ingredients estan posant en pràctica l'expressió de Humpty Dumpty, personatge de Lewis Carrol (*A través del mirall*): «Una paraula, quan jo la faig servir, significa justament allò que jo vull que signifiqui, ni més ni menys».

3. EL PA COM A EXEMPLE

La novel·la d'Emili Teixidor *Pa negre* evoca les penúries que es vivien a la Catalunya rural de la immediata postguerra, no gaire diferents de les que molta gent patia en el món urbà: «Eren temps de farinetes de blat de moro, de pa amb vi i sucre... de pa negre». Dues frases de la novel·la expliquen el valor que es donava al pa que hi havia: «Quan l'àvia parlava de misèria, a mi em venien al cap les dones que [...] s'acostaven a la masia pel camí del cirerer a pidolar *pa blanc*, quatre patates per omplir el cistell, oli i fruita o fins i tot blat de moro que donàvem a l'aviram» i «És que el *pa negre* que encara els donen de racionament no es pot menjar... És un pa mort, sense ànima i sense virtut». És a dir, un pa que, de fet, era més o menys integral, de color fosc i molla atapeïda, que contenia gairebé tots els productes de la molta del blat, que avui es recomana, i que es considerava d'inferior qualitat. Quan es va superar aquesta època d'escassetat es va preferir el pa blanc, elaborat amb farina sense segó i, per tant, més pobre en fibra i altres nutrients. És a dir, a l'època del racionament s'aprofitava el gra sencer (cobertes incloses), o pràcticament sencer, per obtenir el màxim de pa possible. No hi havia un objectiu nutricional, perquè els efectes positius



Gràcies a la tecnologia, artesanal o industrial, i a ingredients i additius adequats, es disposa d'aliments sense gluten per substituir els normals que en porten.

de la fibra no es van començar a estudiar a fons fins a finals dels anys seixanta. Quan l'economia es va anar redreçant, la gent es va decantar cap al pa blanc, i va menystenir el segó, que es destinava a les gallines. Avui els consells nutricionals recomanen els productes a base de cereals integrals; es torna, doncs, a valorar el «pa negre» d'abans.

Més tard, les preocupacions mal orientades sobre les relacions entre alimentació i salut van tornar a posar en qüestió el pa. D'una banda, ja fa uns anys, per considerar que «engreixa», cosa que evidentment no preocupava en els temps del racionament, malgrat que el pa no és un aliment especialment calòric i s'oblida el que, de manera enginyosa, destacava el professor Francisco Grande Covián: «Les úniques calories que no engreixen són les que es queden al plat».

Més recentment, en relació amb el pa i altres derivats dels cereals panificables (blat, ordi, sègol i, també, civada), ha sorgit un altre problema de percepció errònia del valor saludable dels aliments, perfectament il·lustratiu de les pors alimentàries de la nostra societat tipa i hipochondríaca: la por al gluten. Com saben bé els lectors del número anterior de TECA, el gluten, conjunt de proteïnes dels cereals panificables, no és bo per a tothom, concretament per a aquelles persones que pateixen la malaltia celíaca (celiaquia), que consisteix en una intolerància al gluten que altera la paret intestinal i causa diarrees, gasos, pèrdua de pes, cansament, alteracions de conducta, mala nutrició i altres símptomes, i que es presenta més sovint a la infància, però també en edats més avançades en formes atípiques, no sempre de fàcil diagnòstic.

L'únic tractament és mantenir un règim estricte sense gluten tota la vida, la qual cosa no és fàcil, perquè no només s'ha de prescindir de tots els derivats del blat, l'ordi, el sègol i la civada (pa, farines, pasta, pastissos...), sinó que, a més, cal vigilar molts ingredients afegits a productes que, en principi, no haurien de contenir-ne. La incidència de la malaltia sembla que és entorn de l'1 % de la població, però hi ha dades que indiquen que pot ser superior.

Gràcies a la tecnologia, artesanal o industrial, i a ingredients i additius adequats, es disposa d'aliments sense gluten per substituir els normals que en porten, però el cost és alt. Probablement, si s'haguessin promocionat els productes sense gluten com a «aptes per a celíacs» no s'hauria contribuït a generar aquesta creença que el gluten és desaconsellable per a tothom. En definitiva, el coneixement social força difós que existeix de la malaltia celíaca ha fet que algunes persones, amb un criteri erròniament curós i esbiaixat del que és saludable, estiguin interpretant

que el gluten és un producte «nociu» que és millor evitar, i a l'hora de comprar aliments optin, sense necessitat, per productes que no en contenen, la qual cosa els pot portar a desequilibris en l'alimentació. Això també hi contribueix el fet que en alguns casos d'etiquetatge i publicitat de molts aliments que òbviament no contenen gluten, com la llet, es destaquí aquesta condició com a màrqueting positiu, despropòsit que no contribueix, precisament, a incrementar la cultura alimentària de la població.

Amb tot plegat, s'ha oblidat que la textura i qualitat sensorial del pa depenen, en gran part, de la qualitat del seu gluten, i per això, amb els cereals que no en porten, com el blat de moro o l'arròs, no es pot panificar. Per tant, aquest conjunt de proteïnes facilita la feina dels forners i també té un cert valor nutritiu, ja que si es complementa amb les proteïnes dels llegums dona un conjunt proteic vegetal complet. D'altra banda, als diabètics, que han d'evitar o controlar els aliments amb massa midons o sucres, els pot anar bé substituir, amb la deguda prudència, les pastes alimentoses normals per les enriquides amb gluten i amb menys midó. Ves per on, els que enyoren el «pa d'abans», amb una molla de qualitat i que no s'estovava ni s'assecava abans d'hora, estan enyorant el gluten.

3. PERSPECTIVES DE FUTUR

La situació actual fa preveure un increment de tendències que no sempre, i sobretot segons com es posin en pràctica, implicaran una millora en l'alimentació i la seva relació amb la salut.

El professor Claudi Mans les resumeix perfectament, tal com s'indica en la taula 4.

Taula 4. Perspectives de futur en l'alimentació (C. Mans).

Normalització progressiva de l'etiquetatge, en què es distingeixi informació de publicitat
Satisfacció de grups de consumidors amb perfils propis
Remissió de l'etiqueta a altres fonts informatives a partir de codis QR (resposta ràpida)
Noves eines d'informació nutricional (Nutriscore)
Millora de la traçabilitat
Diferenciació de xarxes de venda segons la qualitat i l'orientació comercial <ul style="list-style-type: none"> • xarxes de productes ecològics, productes locals, marques especialitzades, producte fresc • comerços basats en preus baixos, marques blanques, <i>fast food</i> (menjar ràpid) • xarxes de comerços de col·lectius ètnics
Increment de suplementos nutricionals i automedicació
Nous protocols de seguretat alimentària

El problema és com actuaran en aquest marc productors i consumidors. Els perfils propis dels consumidors poden respondre a opcions lliures i raonables o a condicions fisiològiques especials per part de persones ben informades que basen la seva conducta alimentària en la racionalitat i la base científica (vegetarianisme ben entès, veritable celiaquia o intolerància a la llet, obesitat, altres patologies correctament diagnosticades, preferències o gustos ben lícits...), però també a opcions derivades de falsos mites i creences alimentàries («dietes miracle», interpretacions emocionals de dades pseudocientífiques o, més o menys, esotèriques).

Tot plegat condiciona la demanda a la qual respon una oferta de productes que no sempre contribueixen a una alimentació correcta.

Les noves propostes d'etiquetatge, com el Nutriscore —que qualifica els aliments d'una manera orientativa clara, però que pot ser massa simplificadora— i les que es basen en el contingut d'una ració habitual poden ser un avenç, però sempre dependrà de la interpretació que en facin els consumidors i de la seva racionalitat. Legislar amb la finalitat de distingir clarament el que és informació del que és publicitat no és fàcil, ja que això sempre dependrà de la lectura i interpretació que facin les persones a l'hora de triar la quantitat i la qualitat del menjar.

L'ús de suplementos o complements alimentosos només s'hauria de fer quan hi ha una veritable causa que no es pot corregir millorant la dieta, i l'autoprescripció sense consell expert no només no és adequada pel que fa als medicaments, sinó tampoc per als suplementos o complements alimentosos, tant els integrats per nutrients (vitamines i minerals) com per altres components actius com antioxidants. És absurd que legalment es pugui qualificar de «complement alimentós» un preparat a base de càpsules amb melatonina, oli essencial de lavanda i extracte de rosella de Califòrnia, per exemple, que només té el seu sentit emprat correctament com a «fàrmac suau» per ajudar a dormir. A més, els complements poden facilitar la ingestió de quantitats excessives de substàncies que en dosis correctes són beneficioses. Els àcids grassos omega-3 en dosis convenientes són essencials i beneficiosos, però en excés poden ser fins i tot un factor de risc de càncer; difícilment arribarem a aquest excés a base de tonyina i sardines, però sí amb càpsules si es cau en l'error de pensar que «més és millor».

4. CONSIDERACIONS FINALS

Per assolir una percepció correcta dels aliments i que se'n faci un consum responsable cal que els consumidors estiguin ben informats i apliquin racionalment aquesta informació. Per a això són necessàries dues condicions: que la informació sigui correcta, basada en les proves científiques, i que s'entengui i s'apliqui de manera adequada. Cap de les dues coses és fàcil. La divulgació d'informació sobre aliments no sempre es fa correctament i els criteris de moltes persones són esbiaixats i és difícil redreçar-ho.

L'interès per la ciència augmenta en la nostra societat, però segueix sent baix.

Encara que no deixa de ser un «consol» que, segons una enquesta de 2014 de la Fundació Espanyola per a la Ciència i la Tecnologia (FECYT) gairebé el 60 % dels ciutadans pensí que la ciència aporta més beneficis que perjudicis, davant d'un 5,3 % que creu el contrari. Entremig, un 26 % afirma que els aspectes positius i negatius de la ciència estan equilibrats. El nivell de la cultura científica també augmenta, però continua havent-hi llacunes importants: més de la meitat de les persones enquestades creuen que els antibiòtics serveixen per a malalties causades per un virus, com la grip; un 30 % pensa que els humans vam conviure amb els dinosaures, i gairebé el mateix percentatge creu que el Sol gira entorn de la Terra. Per tant, és necessari fer arribar la cultura científica a tota la societat i promoure'n la divulgació ben feta. Hem de partir de la base que, segons l'enquesta esmentada, les fonts d'informació científica de la població general són, fonamentalment, Internet i la televisió, seguides a certa distància per la premsa, la ràdio, els llibres i les revistes, i no és fàcil distingir la informació correcta de la que no ho és. Joan Barril deia, amb raó, que «la feina de l'articulista no és la d'un professor», però si estigués entre nosaltres li proposaria una excepció per als científics i els periodistes especialitzats: ens hem d'esforçar a divulgar la ciència, en tots els àmbits possibles, amb rigor i, alhora, de manera entenedora.

Els fets, ben estudiats i comprovats, amb els dubtes i matisos corresponents, són l'objecte de la ciència.

Malauradament, també hi ha el món de la falsa ciència o pseudociència, que Felipe Alonso, de la Universitat Pompeu Fabra (UPF), tractava a l'article «Taxonomia de la pseudociència. Cap a una comprensió global i específica de les amenaces i característiques del fenomen en

els mitjans de comunicació», publicat el 2013 a la revista *Periodística*, de la Societat Catalana de Comunicació. Hi descriu la «falsa ciència» com «allò que intenta semblar ciència tot i que no ho és», i indica que comporta una sèrie de perills, sovint infravalorats, que afecten tot el cos social i suposen un empobriment i un retrocés cultural, perquè es juga amb l'esperança, la por, la incultura o la ingenuïtat de la gent i pot allunyar de les teràpies convencionals pacients amb malalties greus a canvi de promeses buides. Qualsevol indocumentat o irresponsable, amb bona o mala fe, pot pontificar a Internet sobre tot, també sobre alimentació i altres temes de salut. La llista de mites sense base entorn dels aliments és llarga: l'ou cru és més nutritiu que el cuinat, els ous «morenos» són millors que els blancs, és millor el sucre moreno que el blanc, els aliments ecològics són sempre millors que els convencionals, els transgènics autoritzats són perjudicials, no és bo menjar fruita per postres...

La ciència es basa a demostrar fets, explicar-ne els mecanismes i comprovar que són repetibles, i els articles en revistes solvents són avaluats per experts abans de ser publicats.

La pseudociència es basa en opinions més o menys estrambòtiques que es difonen sense que s'avaluïn científicament. Un exemple en medicina és l'homeopatia, que no té fonament científic ni racional, com explica Jesús Purroy al seu llibre *Homeopatia sense embuts. Una pràctica que prospera entre miracles i miratges*. Un altre exemple recomanable de bona divulgació científica són els llibres de J. M. Mulet *Comer sin miedo* o *Medicina sense enganys*. A la nostra societat molts han decidit que la racionalitat i el criteri científic no els concerneixen. El món científic no és perfecte, però parafrasejant el que va dir Churchill de la democràcia, la ciència és potser la pitjor manera d'aproximar-se a la realitat, llevat de totes les altres formes de voler fer el mateix. S'hauria d'analitzar, com plantejava la revista *National Geographic* el març de 2015, per què persones raonables posen en dubte la raó i qüestionen la ciència.

L'obesitat i altres patologies (trastorns cardiovasculars, diabetis, càncers...) són un problema, i la mala alimentació, sobretot l'excés de sucres, greixos i sal, un factor de risc.

És un fet que la conducta alimentària de la ciutadania no sempre és l'adequada. Enric Bonet n'explicava des de

París a *El Punt Avui*, el 27 de gener de 2015, un exemple ben il·lustratiu. Un descompte del 70 % en una crema de cacau i avellanes, un aliment ric en sucres i no precisament de gaire interès nutritiu, havia provocat baralles en localitats econòmicament desfavorides de França. No sé si hauria passat el mateix si el descompte s'hagués fet en verdura o fruita, que hauria estat una proposta més «saludable». La qüestió és on rau més la responsabilitat del que mengem: en els que promocionen certs aliments o en els que els compren?

Fa uns quants mesos, el Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social va anunciar un pla de col·laboració per a la millora de la composició dels aliments i les begudes, i altres mesures, fins al 2020.

Es tracta d'un detallat acord entre les autoritats sanitàries i les associacions d'indústries alimentàries, de distribució, de càtering, de restauració i de *vending* per reduir sucres, greixos (sobretot saturats) i sal en uns 3.500 productes alimentaris (aperitius, begudes refrescants, pastisseria industrial, cremes, gelats, plats preparats...), sense alterar-ne la qualitat. El sector de la restauració, per exemple, es compromet a oferir més carn magra i menys plats «contundents». Es tracta de «redissenyar» productes i dietes, però la tria en darrer terme depèn de qui adquireix els aliments i els consumeix, de la informació que tingui, del seu criteri i de la seva força de voluntat per seguir una dieta correcta.

Tota o gran part de la responsabilitat sobre el que mengem i les seves conseqüències sobre la salut és nostra, segons les nostres percepcions i creences, encara que les administracions públiques i els productors i venedors d'aliments també hi tinguin el seu paper, els uns legislant i controlant i els altres produint i promocionant correctament.

En tenim un bon exemple en l'article «Advertència a la humanitat dels científics del món: segon avís», publicat a la revista *BioScience* per la Union of Concerned Scientists el desembre de 2017, firmat per 15.364 científics de 184 països, sobre els problemes que cal afrontar per mantenir una vida digna a la Terra, entre els quals hi ha la manera de produir, consumir i no malbaratar aliments. Els científics afirmen que poder-ho assolir depèn de la nostra manera de viure el dia a dia i la nostra capaci-

tat d'influir en les institucions governamentals. I res és nou del tot. En la revista *Sàpiens* del març de 2018, Anna-Priscila Magriñà ens informava que al número del 6 de juny de 1926 del diari *La Publicitat*, l'anomenada doctora Claudina ja recomanava oblidar-se de les proclames dietètiques miraculoses i mantenir-se ben lluny de greixos, sucres i alcohol. Tan fàcil de dir i tan difícil de fer. Només li faltava referir-se a la sal.

En definitiva, cal informar i formar el públic de manera clara, rigorosa i entenedora, però aquest ha de tenir prou coneixements i, sobretot, criteri per assimilar-ho i portar-ho a la pràctica correctament. De la informació en són responsables les administracions públiques (sanitàries, agrícoles, educatives), el món científic i associacions com l'ACCA. També els productors i distribuïdors d'aliments. Com se sol dir, tot comença a l'escola, però tant o més important que s'ensenyi als alumnes fonaments de nutrició i alimentació és que se'ls formi en el que és la ciència i el criteri científic en general. Això els ajudarà a entendre millor el món i a raonar correctament, també a l'hora de menjar. La resta és qüestió d'optimisme sobre el bon criteri del gènere humà. El meu és moderat, però no ens hem de cansar d'insistir.

BIBLIOGRAFIA

Associació Catalana de Ciències de l'Alimentació (ACCA) (1980). *Present i futur de l'alimentació a Catalunya. Ponències*. 204 p. [Desembre]

Garza, C.; Stover, P. J.; Ohlhorst, S. D.; Field, M. S.; Steinbrook, R.; Rowe, S.; Woteki, C.; Campbell, E. (2019). «Best practices in nutrition science to earn and keep the public's trust». *The American Journal of Clinical Nutrition*, 109, p. 225-243.

Gormley, T. R. (1987). «Review and assessment of key nutritional issues and of the criteria currently applied for determining the effects of food of plant, animal and marine origin on human health». A: Gormley, T. R.; Downey, G.; O'Bierné, D. *Food, health and the consumer: A report from the FAST Programme of the Commission of the European Communities*. Londres; Nova York: Elsevier Applied Science, p. 4-120.

Ladher, N. (2016). «Nutrition science in the media: you are what you read». *British Medical Journal*, 353 i 1879 doi 10.1136/bml. i 1879.

Mans, C. (2017). «Pagar por lo que no contiene». A: Ballarín, J. (coord.). *Estudios de derecho alimentario en homenaje al Dr. Carlos Barros Santos. Cizur Menor (Navarra): Thomson Reuters Aranzadi*, p. 101-129.

Mariné, A. (2004). «Efectes saludables dels aliments: del saber popular als aliments funcionals». A: Mariné, A.; Serra, J.; Vidal Carou, M. C. (coord.). *Saber popular i alimentació*. Barcelona: Pòrtic, p. 135-158.

— (2017). «Sociedad emocional, información y legislación alimentaria». A: Ballarín, J. (coord.). *Estudios de derecho alimentario en homenaje al Dr. Carlos Barros Santos. Cizur Menor (Navarra): Thomson Reuters Aranzadi*, p. 201-221.

Mulet, J. M. (2017). «Mitos alimentarios». A: Ballarín, J. (coord.). *Estudios de derecho alimentario en homenaje al Dr. Carlos Barros Santos. Cizur Menor (Navarra): Thomson Reuters Aranzadi*, p. 131-143.

Vidal-Carou, M. C. (coord.) (2003). *¿Sabemos lo que comemos?: Salud y seguridad alimentaria, del colmado a casa*. Barcelona: RBA. 189 p. 21