

Tomàs Escuder i Palau. *Paratges del País Valencià*. Pròleg de Joan Fuster. Barcelona, Publicacions de l'Abadia de Montserrat, 1980. 83 pàgs. (Llibre de Motxilla, 12) 250 ptes.

Joan Oró, Josep C. Vergés, J.A. Plana, directors. *Els planetes compa-*

*rats*. Conferències i col·loquis del simposi internacional de Barcelona el 9 i el 10 de juny del 1979. Barcelona, Centre Mediterrani d'Investigació i Desenvolupament, 1980. 235 pàgs. il. 700 ptes.

Carles Carreras i Verdaguer: *Sants. Anàlisi del procés de producció de l'espai urbà de Barcelona*. Barcelona, Edicions Serpa, 1980. 164 pàgs. 975 ptes.

## DIETA I SEXE DELS FILLS?

per l'Equip Borràs d'Investigació Nutricional

(tast i flaire)



La darrera novetat en dietètica és l'anomenada dieta per a escollir el sexe dels fills. Diverses publicacions mèdiques i periodístiques europees se n'han fet ressò en els últims temps.

Segons el professor Joseph Stokowski, catèdràtic de fisiologia de la Universitat de París, la composició de la dieta amb determinats aliments des de quaranta-cinc dies abans de la fecundació, permet a la dona l'elecció del sexe dels seus fills.

Per a fer la «comanda» de fills mascles cal menjar pa, embotit, carn, peix, patates, plàtans, préssecs, cireres i com a primer manament, sal en abundància. Per beure cal prendre te, cafè, suc de fruites i aigua de Vichy. Inversament, per a gaudir de l'arribada de «la nena» cal suprimir la sal, menjar ous, formatge sense sal, pasta, arròs, sèmola, pomes i peres. De beguda cal prendre llet i aigua mineral rica en calci.

Un ginecòleg canadenc, el professor Lorrain de Montreal, diu que aquest mètode dietètic garanteix l'èxit en el vuitanta-un per cent

dels casos. Un altre estudiós d'aquest camp, el doctor Duc, precisa que en la dieta per a decidir el sexe dels nous infants intervenen factors electrolítics i, si la dieta té un elevat contingut de *potassi* i de *sodi*, naixeran preferentment mascles. Si els que sobrepassen la dieta normal són el *calci* i el *magnesi*, la tendència serà a incrementar el cens femení. Fins aquí les dades de què disposem. De moment no fem cap comentari a favor o en contra que puguin ésser certs els seus efectes per a determinar el sexe dels fills.

De tota manera, els comentaris que fa «El Corriere Médico» són molt escèptics quant a la credibilitat d'aquestes dades perquè diu que procedeixen d'estudis no controlats i per tant poc fiables.

### ...I dietèticament, què?

El que és segur és que aquests tipus de dietes entren a formar part plenament de la legió de règims, consells, modes, manies i productes-miracle que, sota una pretesa solució meravellosa, amaguen quasi sempre una transgressió

dels més elementals principis de la nutrició humana equilibrada.

En primer lloc, en la dieta suposadament masclegènica apareix una clara manca de calci, amb xifres per sota dels mínims que les pautes recomanades per la FAO/OMS donen per a una dona adulta, encara més greu si es tracta d'una futura mare adolescent i a evitar rotundament durant el procés d'embaràs i posterior lactància.

Aquesta dieta s'ha de seguir fins a la fecundació, però la comprovació d'aquest fet no arribarà fins al cap d'un o dos mesos; per tant, durant almenys uns tres mesos es patirà la manca càlcica, gens recomanable en general i menys abans d'un embaràs. Donarà també una relació calci-fòsfor molt desequilibrada en passar de l'1 a 1 normal a l'1 a 5 favorable al fòsfor, i quan se sobrepassa la relació 1 a 3 es produeix mala absorció càlcica a nivell intestinal, de manera que s'agreuja encara més la ja esmentada mancança d'aquest nutrient. L'eliminació per l'orina de l'excés de fòsfor en forma de fosfat de calci, tampoc no ajudarà a evitar el perill de patir raquitisme o osteomalàcia, greu descalcificació que destrueix la rigidesa i la solidesa de l'esquelet, sobretot en les dones embarassades.

### El cas invers

La dieta per a promocionar el sexe femení té un bon aportament de calci, però en canvi és deficitària en ferro, causant per tant anèmia ferropènica.

Però el fet més curiós de tots apareix en analitzar l'aportació de magnesi. Segons aquestes teories, per a tenir filles s'ha d'ingerir una dieta rica en magnesi i n'ha d'aportar, doncs, més que l'altre règim. Però resulta que de la llista d'aliments aconsellats, gairebé tots aporten magnesi per sota de la mitjana necessària i contràriament, en l'altra dieta més de la meitat dels components són bona font de magnesi, de manera que la dieta que hauria d'ésser alta en magnesi no arriba ni al seixanta per cent de la pauta mínima, mentre que l'altra en té per sobre del cent per cent.

Com s'entén?

## Conclusions

Finalment, constatem que en ambdós casos, segons aquestes llistes d'aliments, es produeix una tendència al desequilibri de l'aportament dels lípids o els greixos. Els d'origen animal són per sobre dels d'origen vegetal. També presenten manca d'àcids grassos poliinsaturats, de caràcter essencial a la dieta. Tampoc no són recomanables els desequilibris causats per la manca o l'excés de sal, especialment aquest darrer cas. No sembla ni tan sols raonable que tots aquests desequilibris serveixin finalment per a res més que per a causar problemes, atès que el medi intern de l'organisme té la seva pròpia regulació dels electrolits, eliminant-ne l'excés i mantenint-ne les proporcions constants.

Llavors resulta que els hipotètics canvis induïts per aquestes dietes, bé són inoperants en cas d'excés o bé resultaran perillosos en cas de dèficit.

Dubtem de l'eficàcia d'aquest mètode de predicció sexogènica i aconsellem d'evitar aquestes pràctiques alimentàries errònies. És més sensat seguir dietes que afavoreixin l'òptim desenvolupament del procés d'embaràs, que defensin la salut de la mare i que preparin una bona aportació de nutrients per al futur fill, sigui del sexe que sigui. I aquestes, evidentment, no ho fan.

(Equip Borràs d'Investigació Nutricional)

Les dietes sexogèniques				
Grup	Tipus d'aliment	% Dieta equilibrada	♂	♀
1	Lactis	20		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llet</li> <li>• Formatge no salat</li> </ul>
2	Càrnics	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carn</li> <li>• Peix</li> <li>• Embotit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ous</li> </ul>
3	Vegetals	50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patates</li> <li>• Plàtans</li> <li>• Préssecs</li> <li>• Cireres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomes</li> <li>• Peres</li> </ul>
4	Cereals i olis	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta</li> <li>• Arròs</li> <li>• Sèmola</li> </ul>

# (l'opinió)

## CARTES AL DIRECTOR

Aquesta secció de (ciència) amplia a partir del present número el seu espai informatiu i d'intercomunicació científica incloent: Cartes al Director, Notícies de Redacció de la revista; i, a partir del mes de novembre, una selecció d'opinions sobre temes científics provinents dels mitjans informatius generals o especialitzats: Revista de Premsa. En aquest número de (ciència), junt amb altres materials, reproduïm novament dues cartes al director publicades al número anterior i que, per errors tècnics d'edició, eren pràcticament incomprendibles. Les nostres disculpes als autors de les cartes i als lectors.

### Sobre normalització i costos

En primer lloc, la meua més cordial enhorabona per la sortida d'aquesta revista que tant ens calia.

I, a continuació, uns quants suggeriments que, encara que ningú no me'ls ha demanat, crec que exposant-los puc ajudar a fer més real i universal la revista.

Consideraria molt interessant que la revista recomanés als autors d'articles l'ús del Sistema Internacional d'unitats, segons ISO 1000. Això donaria un caire de serietat, i afavoriria la

introducció d'aquest sistema. Segurament moltes persones deuen ignorar que a Alemanya és castigada, amb multa i/o retirada, l'expressió impresa de la potència (W, kW, GW, mW, etc.) en unitats no mètriques (CV -PS-, Tec/any, etc.)

Una altra observació és que m'ha estranyat molt que prengueu com a norma, per als originals dels articles, la mida de paper «holandès». Si, cada cop més, carpetes, arxivadors, útils, mobles, etc. tendeixen cap a l'A4! No crec que calgui cantar les excel·lències de les mides de paper normalitzades

des ISO sèrie A. Per exemple, estic ben convençut que un original arribat de fora serà infal·liblement ISO A4. El que passa és que en aquest Estat nostre, que ja ens està contagiant massa maneres de fer, s'agafa un estri d'agitació de les relacions entre els pobles, com és ara la normalització, i se'l burocratitza.

Nosaltres, que ja coneixem aquestes afeccions a posar normatives pertot arreu, quan n'hi ha una de veritablement interessant, no hi donem cap importància. És allò del pastor que cridava «el llop! el llop!» per a fer

befa.

I per acabar, tot demanant-vos que això no sigui motiu de descoratjament, ans de reflexió, us vull dir que considero que la revista ha sortit amb massa «fums» (massa ben feta) i, per tant, o bé massa cara, o bé amb massa poc marge per a mantenir-se. En resum, un paper bo, però menys; i una lletra clara, però més petita, que ocupés també menys planes amb el mateix text, us permetrien d'abaixar el preu i guanyar més lectors, o bé d'augmentar el marge i mantenir-vos amb pocs lectors. La diferència de preu