

Tendències

Una nova disciplina acadèmica



ANA MACPHERSON
Barcelona

Menges pasta, menys de 100 grams, i una tercera part de proteïnes.

Aquest plat induïx precursors de la serotonina. El triptòfan s'absorbeix bé, no competeix amb les proteïnes, i la sensació serà d'un plaer tranquil. Si ingereix més proteïnes en aquest mateix plat, no et sadollarà.

Les proporcions són molt importants. Primer apunt del neuròleg i cuiner Miguel Sánchez Romera, que lidera un nou postgrau que ahir es va presentar a la Universitat de Barcelona sota l'epígraf de *Neurogastronomia*. Està dedicat a la investigació d'aquest saber mixt de la neurologia i la gastronomia i la nutrició especialment en dues etapes, en la infantesa i l'adolescència i en el procés d'envelliment.

Aquest projecte i el de crear un centre de neurogastronomia a Barcelona a la tardor pretenen reunir investigadors d'arreu del món entorn d'aquest coneixement mixt: per comprendre els

NEUROGASTRONOMIA

Així s'activen els sentits menjant

Com influeix l'alimentació en la resposta del cervell davant una malaltia

mecanismes que influeixen en la percepció sensorial dels aliments i els efectes de les transformacions culinàries.

Ho va defensar Màrius Rubiralta, catedràtic de Química Orgànica a la Facultat de Farmàcia

de la UB, a la presentació del nou postgrau en què participen des dels experts en esclerosi lateral amiotròfica (ELA) de l'hospital de Bellvitge fins als pediatres de Sant Joan de Déu que s'encarreguen de malalties metabòliques

poc freqüents i també de l'anorèxia i la bulímia, passant per experts en fisiologia, que desgranen sensacions en l'àmbit molecular i la seva transmissió.

"La sal potencia un 12% o un 13% el gust. El glutamat monosò-

dic, molt més. És addictiu. Si hi poses sal i sucre, el que menges t'agradarà. Si hi poses glutamat monosòdic, tindràs una necessitat imperiosa d'augmentar la sal i el sucre, perquè competeix i redueix la percepció", apunta Sánchez Romera. La indústria alimentària ho sap prou bé, molt millor que la majoria dels comunsals i els metges.

Aquest desconeixement que es vol resoldre amb aquesta esclerxa universitària que obre aquest postgrau també s'estén a la malaltia. "El cervell, tant en les seves àrees sensorials com en les seves àrees emocionals, participa en el plaer del menjar, però la malaltia l'altera", explica la neuròloga Mónica Povedano, que lidera el tractament de l'esclerosi lateral amiotròfica (ELA) a Bellvitge. "El món de la gastronomia ha de conèixer totes les barreres que s'han de saltar perquè el menjar sigui agradable i desitjable per a joves, vells, sans, malalts..."

Per això forma part d'aquest postgrau, perquè s'entengui la importància de la gastronomia per mantenir una nutrició en els afectats, molts amb disfàgia per envelliment o malaltia.

DIVENDRES, 12 JULIOL 2019

TENDÈNCIES

LA VANGUARDIA 25

SUBSTÀNCIES TOXÍQUES PER A LA SALUT REPRODUCTIVA

Bisfenol A

El Tribunal General de la Unió Europea confirma la inscripció del bisfenol A (BPA) com a "substància extremament preocupant" a causa de les seves propietats tòxiques per a la reproducció

Aquesta substància pot ser present a les llaunes de conserves recobertes de plàstic, envasos i estris de cuina elaborats amb policarbonat i als rebuts de les compres

El cervell, tant en les seves àrees sensorials com en les emocionals, participa en el plaer del menjar, però la malaltia l'altera

"Hi ha malalties neurològiques que per la disfàgia, per l'apatia o per l'alteració emocional que hi ha donaran lloc a una pèrdua del gust i del plaer pel menjar, i en moltes la nutrició és un factor clau en la supervivència", explica Mónica Povedano. A més a més, la pèrdua de sensibilitat en el gust o l'olfacte influeix en l'absència de plaer per menjar.

I aquest és tot un combat. Per exemple: un pacient de 42 anys amb ELA que ja no empassa, s'ofega i necessita un canvi de textura i una millor càrrega calòrica ràpida, perquè ha de deixar la ventilació tan poc com sigui

UN EXEMPLE

Un plat amb 100 g de pasta i un terç de carn induïx plaer gràcies a la serotonina

PÈRDUA DE GUST

Patologies neurològiques anul·len el plaer pel menjar, i això frena la millora

possible. "Has d'entendre què necessita: alta concentració calòrica, ràpida, un canvi de textura, i des de la gastronomia has d'aconseguir que no perdi el plaer de menjar". Per la neuròloga de Bellvitge, "el món de la gastronomia ha de conèixer totes les barreres que s'han de saltar perquè el menjar sigui agradable i desitjable per a joves, vells, sans, malalts..."

Amb l'edat es nota més el gust amarg. "És un gust de prevenció. Augmentem la nostra capacitat de registre", explica Miguel Sánchez Romera. Així doncs, la

capacitat gustativa dels grans disminueix, "però sobretot disminueix la companyia; si menges sol o amb el cuidador, el plaer disminueix, per més bons que siguin els àpats", indica l'investigador.

Més realitats que es posen sobre la taula: "Si ens tapem el nas quan ens mengem un caramel, notarem si és dolç, però no si és de maduixa o de taronja. Això és el que els passa a les persones grans", explica el catedràtic de Psiquiatria de l'Autònoma (UAB) Antoni Bulbena. "A la meitat de la gent gran li costa mantenir el gust i la gana".

La quimioteràpia també altera aquesta percepció: "Els metges ens preocupem poc d'aquests canvis de gust que interfireixen en el dia a dia. És el moment que ens hi posem". Bulbena també assenyala l'alimentació alterada per la depressió o l'angoixa o la percepció exagerada que detecten alguns nens que només mengen Lacasitos i tenen una percepció molt intensa.

El projecte de la Universitat de Barcelona neix com una primera sembrada. "El que estem fent és canviar el paradigma formatiu", afirma el catedràtic Màrius Rubiralta. Pensen que quan aquest saber que haurà de circular entre els participants se solidifiqui podran "transmetre aquest coneixement a la indústria".

Neurogastronomia és una paraula amb pocs anys i que fa pensar més en cuiners que en fisiòlegs, pediatres, psiquiatres o neuròlegs, però en aquesta proposta de la UB i de la Fundació Institut Català de la Cuina i de la Cultura Gastronòmica hi ha sobretot molta medicina. "Els cuiners han de saber què passa en un ingredient", apunta el neuròleg i cuiner Miguel Sánchez Romera. "Si no saps el camí, no saps on arriba".●

Les begudes amb sucre s'associen amb un risc més elevat de càncer

Una dieta saludable pot ajudar a prevenir la malaltia



Llaunes amb begudes ensucrades en una nevera

BARCELONA Redacció

Les persones que consumeixen habitualment begudes amb sucre, incloent-hi els sucres de fruita, tenen un risc de càncer més elevat que la resta de la població, segons un estudi epidemiològic fet a França i publicat aquesta setmana a la revista *British Medical Journal*. L'estudi, però, no demostra que la relació sigui causal.

Els investigadors, del Centre d'Investigació d'Epidemiologia i Estadística de la Sorbona, a París, han analitzat dades de 101.257 persones -un 79% de

de begudes ensucrades.

No s'ha trobat una relació estadística significativa per a altres tipus de tumor, tot i que els autors de la investigació apunten que pot deure's al fet que no s'han diagnosticat prou casos per extreure conclusions. Tampoc no s'ha trobat una relació estadística entre el consum de begudes amb edulcorants diferents del sucre i el risc de càncer en la població estudiada.

Entre els possibles mecanismes que podrien explicar la relació entre consum de begudes ensucrades i risc de càncer, els investigadors proposen que augmenten el risc d'obesitat, que al seu torn augmenta el risc de diferents tipus de càncer. Si aquesta hipòtesi és correcta, no serien les begudes per si mateixes les que augmentarien el risc de càncer, sinó l'acumulació de greix visceral derivat de l'excés de calories.

Una hipòtesi alternativa apunta que els pics de sucre a la sang provoquen una reacció inflamatòria i una ràpida secreció d'insulina, que al seu torn estimula la proliferació cel·lular. En aquest segon cas, sí que serien les begudes ensucrades les que afectarien directament el risc de càncer.

"Aquests resultats han de ser replicats en altres grans estudis prospectius", adverteixen els investigadors. Però suggereixen que "les begudes ensucrades poden representar un factor de risc modificable per a la prevenció del càncer". (Més informació a la pàgina 46).●

La seducció del greix, la sal i el sucre

"L'*snacking* és menjar en qualsevol lloc i en qualsevol moment, sense pensar", deia el 2013 Michael Moss, premi Pulitzer de *The New York Times* i autor d'una crítica demolidora sobre les grans multinacionals del menjar porqueria. La clau de l'*snack-*

king, està per tot el món, per a megaempreses com Pepsico que necessiten expandir les seves vendes i beneficis constantment sota fortes pressions dels inversors a Wall Street, és crear addicció. Els eslògans publicitaris insisteixen en aquest efecte *Betcha can't eat just one* (segur que no en pots menjar només una). És aquesta qualitat addictiva

-garantia de vendes en ascens permanent- el que interessa molt a Wall Street. Segons Moss, els intents d'aquestes empreses de fer productes més saludables xoquen amb els mercats borsaris que volen productes que sedueixin els consumidors. I aquests són els que porten greix, sal, sucre. Com es fa una patata xip addictiva, segons els requisits de Wall Street? La fórmula que produeix més plaer, segons els experts d'aquests productes, és a base de sal i greix que combinen amb el sucre natural al midó de la patata. "No només volen que ens agradi la seva patata fregida sinó que en vulguem més i encara més". Després hi ha la textura. Als laboratoris de les corporacions multinacionals, la meta sempre és ser cruixent: com més sorollós és el so del crunch d'una patata xip, més se'n mengen. Així és el producte més icònic de la indústria alimentària.



GETTY

XAVIER CERVERA