

pont

BUTLLETÍ TRIMESTRAL DE LA COMISSIÓ DE LLARS D'INFANTS D'OLOT
EN EL MARC DEL CONSELL ESCOLAR MUNICIPAL (CEM) • MARÇ 2007

Reflexions sobre l'alimentació en el segle XXI

*"El meu fill no menja..."
"... i al meu no el puc controlar..."*

Com es pot entendre aquesta evolució?

Per fi hem aconseguit eradicar la fam en el nostre medi, disposem de diners per a comprar aliments, hi ha una presència dels més variats aliments fins i tot en els pobles petits. Podríem pensar, quina sort, s'han acabat els problemes amb el menjar, una situació paradisiaca, gairebé bíblica (el Manà caigut del cel). Recordem que això es dona per primera vegada en la història humana per a una franja àmplia de població. Avui no reflexionem sobre el món que espera més enllà de les nostres fronteres per a participar en aquest festí, amb el mateix dret humà que nosaltres. Serà un altre dia.

Curiós, sempre que la humanitat es lloa d'haver acabat amb una penúria, una dificultat, d'haver eradicat un mal, es presenta un panorama nou i dificultat, penúries, mals diferents.

Com podem enfocar l'augment de l'obesitat i les seves malalties relacionades en el nostre context? Què ens fa pensar l'augment de la preocupació de les famílies de que els nens petits no mengin? I l'extensió del fenomen de l'Anorèxia Nerviosa?

No existeix una explicació simple i aclaridora. Em sap greu. Intentem donar unes pinzellades sobre aquest fenomen complex que és la vida humana, en el seu context actual.

Els canvis recents se situen en el camp de la societat i de les famílies. Els individus i la seva genètica no han canviat. De canvis genètics se'n donen als milers d'anys, adaptant-se a noves realitats.

Iniciem el nostre viatge observador des de la genètica de l'individu cap a la família i la societat en general. Tot està connectat, res no és casual. L'Ésser Humà estava adaptat a un ambient pobre en aliments. Els individus "estalviadors

d'energia" eren els més ben adaptats. Els que amb menys aliment més rendiment treien. Els prims, que necessiten molt menjar per a tot just mantenir-se, estaven en clar desavantatge natural. Quantes persones avui dia diuen que malgrat menjar només "aire" engreixen sense parar! L'estalviador "d'energia" és el gras d'avui.

Més genètica: Coneixem el fenomen de les mares/pares (o àvies/avis) que sempre veuen als seus fills massa prims. Alguna cosa els empeny a alimentar-los encara que sigui per força. Els altres no entenem les seves preocupacions veient que el nen està bé. Es tracta d'un reflex inconscient de cura de les criatures. No tenint-lo, la raça humana s'hagués extingit fa ja mil·lennis. Reflex que en temps d'abundància d'aliments és clarament nociu per al nen. No li donem l'oportunitat d'alimentar-se a si mateix, l'alimentem. Les seves necessitats reals les coneix només ell. Però no les pot descobrir.

Coneixem també el fenomen de les persones que malgrat estar sobrealimentades es llencen com llops al bufet lliure, com "si els altres estiguessin a punt de llevar-los el menjar". Curiós efecte. Creiem que resulta encara dels temps de les caveres, quan els caçadors només trobaven carn de tant en tant. Es tractava, aleshores, de menjar el que un podia per poder aguantar els mesos posteriors. Utilitzem aquest fenomen en nens que en la seva família s'han aviciat a "no necessitar" menjar (són nens que no s'alimenten, els alimenten). Els enviem a les guarderies i de vegades per art de màgia s'inicien a menjar veient els altres.

Hi ha molts més fenòmens com aquests fixats genèticament, però continuem el nostre viatge cap a les famílies.

El canvi a nivell familiar ha estat crucial. El nombre de nens per família està en mínims històrics. Tenim als nens a una edat quan fa només 200 anys ja érem avis.



Els nens s'han convertit en el tresor més preuat i ben atès per nosaltres. Com que són pocs, cada nen està sota la mirada de múltiples focus d'atenció: els pares, els 4 avis, les ties, els oncles, amics, mestres de guarderia, professionals de la salut, etc. Tots observant, tots opinant. Abans, com a màxim als 2 anys, ja tenien almenys un germanet i després més i més; i als 6 ja els lliuraven als més petits per a tenir-ne cura d'ells; per a no parlar de les responsabilitats a casa, al camp etc. Ningú no es fixava gaire en el que menjaven i quan o com menjaven. Em pregunto: com pot descobrir un nen el que ell necessita, com és ell, sota tantes mirades? Difícil, ho admeto, difícil. I un més entre tots sóc jo mateix, el professional de la salut amb els seus llibres: com han de ser els nens, els meus programes del nen sa... Encara més confusió. I els pares se senten incompetents i es lliuren als professionals que ho saben tot. És sempre el millor per al nen? Ho dubto. Això té a veure amb el menjar? Abans hi havia un plat per a tots i a espavilar-se. Ara tenim menjar "a la carta", segons el pediatre o l'última moda de menjar saludable. O el nen que mana als seus pares perquè li comprin el que li ve de gust, pobret, no li podem dir que no; i els pares o avis sentint-se culpables. I de diners se'n disposa de manera gairebé il·limitada. Perquè el nen estigui feliç. Ho està de debò? Hi ha molts més canvis a nivell familiar. Observant, es descobreixen amb força facilitat.

I la nostra societat? Una societat de l'abundància. Del negoci. A Estats Units el negoci de l'aliment és el més important de la nació, més gran que el volum de la indústria bèl·lica. Sorpren que no es puguin prendre mesures de protecció de la població contra els aliments escombraries? O no? La indústria vol vendre més. La gent no necessita més menjar, ja està sobrealimentada. Es "dissenyen" aliments en els laboratoris que al menjar-los fan venir més gana després: la brioixeria (patisserie industrial) n'és un bon exemple, el Fast-food, un altre. Aquests aliments fan pujar ràpidament la insulina perquè caiguin els nivells provocant una altra vegada sentiment de fam.

A més a més, en una societat que té cura de nosaltres. Paternalista. Ja ho hem esmentat abans. El sistema mèdic es cuida de la nostra salut. El pediatre, de l'alimentació dels nens; l'escola de l'educació. Les xerrades sovintegen, els bons consells s'escolten arreu, els anuncis de les revistes, les dietes miraculoses (existeixen a milers, no n'hi ha ni una que funcioni de debò, per aquest motiu n'hi ha tantes...) Tots són professionals, tots són savis. Els nostres polítics tenen cura de nosaltres, després d'haver-nos inundat de notícies paranoiques. Quin alleugeriment. Som com els nens d'avui dia, sembla que no tinguem responsabilitats ni capacitats. Hi ha gent que diu: els incapaços i els poregosos són més fàcils de manipular, no vull ser malpensat...

I la propaganda, ficada dintre de les nostres llars per via de la televisió, les revistes, Internet. Són com termites, no es noten però estan per tot arreu. Spots televisats d'aliments escombraries o pseudo-cura (aliments per a aprimar: és una paradoxa i ningú no se n'adona) durant

tota la tarda. I més quan els espectadors són nens. La moda amb un patró de bellesa inassolible per a la majoria de la població. Una dona andrògena prima, sense maluc. Homes amb cossos fins i musculosos amb pell femenina sense pèl ni borrisol. Venent, a més a més, una joventut eterna com a màxima aspiració i al mateix temps la màxima impossibilitat.

No us heu preguntat mai sobre el perquè? A una persona feliç, contenta amb el seu cos i la seva edat no es poden vendre moltes coses. A una persona "infeliç" per sentir-se "imperfecta" es pot vendre de tot. La cirurgia estètica ha sortit en borsa, amb èxit. Casualitat?

I les nostres noies i nois adolescents? Amb tendència a ser grassonets per tot el que ja hem esmentat? Durant l'adolescència canvia el cos, es modela, provoca inseguretat. I el patró general és el de la primesa antinatural. És sorprenent que tants joves passin olímpicament d'aquests missatges i acabin sentint-se còmodes en la seva pell. Però també expliquen en part certs trastorns de l'alimentació.

Aquells que busquen un consell simple per a solucionar els seus problemes amb l'alimentació en un món summament complex, haurien de buscar-se un altre autor.

Preguntem-nos: podem fer alguna cosa? Doncs clar que sí! Podem independitzar-nos, almenys parcialment, parets endins, en l'àmbit familiar i individual. Confiar en nosaltres i els nostres fills. Donar-nos el permís d'educar, d'equivocar-nos i d'experimentar. Algun comentari d'algun professional ens pot ser útil, però podem rebutjar el "turmix per a tots". No ens n'oblidem. Ja no vivim en una dictadura. Vivim en una societat liberal que ens dóna molt marge de moviment sempre que fem ús de la nostra llibertat per decisió pròpia.

Al final nosaltres decidim què comprem, com tractem els nostres fills, si els alimentem o si deixem que s'alimentin, hi ha el que hi ha. Tenint en compte els "paranys" genètics, els "paranys" de les famílies modernes i els "paranys" de la nostra societat alguna cosa que sembla tan simple pot ser el més difícil. Cada individu, i la seva família són diferents. Eventuals solucions, de vegades gens fàcils, hauran de ser individualitzades.

Aquí acaba el nostre viatge breu pel panorama de l'alimentació en el segle XXI. No pretén ser complet, ni de bon tros. Una pinzellada per a aquells que pateixen els problemes i per a aquells que no els pateixen.

I recordin, els nostres avantpassats no van tenir el que a nosaltres avui ens crea preocupacions: els mateixos aliments.

Stephan Schneider

Gastroenterologia, Trastorns de la Nutrició i Medicina Psicosomàtica
Servei de Pediatria Hospital de Figueres
Gener 2007