

# ELS "SUPERALIMENTS" ¿SÓN REALMENT TAN "SUPER"?

*Els miracles no existeixen: ni en "diètes", ni en aliments, ni en productes alimenticis miraculosos que, per art de màgia, fan que de cop esdevinguem "supersans". La dietista-nutricionista Dra. Anna Costa dóna unes pautes que estan a l'abast de tothom*



**Dra. Anna Costa Corredor**

DIETISTA-NUTRICIONISTA, TECNÒLOGA  
DELS ALIMENTS, LLICENCIADA I  
DOCTORA EN BIOLOGIA  
▶ www.nutriclinica.es  
▶ info@nutriclinica.es

Últimament els mitjans de comunicació i la població ens estem envaint de la terminologia "superaliment" o "superfood". I, ¿què hi ha al darrera? Tècnicament, una definició que encara no existeix; però que se sol utilitzar col·loquialment per a

designar aliments que posseeixen una qualitat nutricional extraordinària i amb uns beneficis fisiològics que divergeixen dels de la resta d'aliments. Amb aquest boom alimentari però (i possiblement el gran problema), apareixen propostes dietètiques d'allò més exòtiques; la d'aliments que fa pocs anys no n'havíem sentit ni a parlar: baies d'açai i de goji, llavors de chía, quinoa, teff, algues Chlorella i Espirulina, segó de civada, oli de coco i col xinesa, entre una llarguíssima llista. I la gran problemàtica és que no sabem què hi ha al darrera d'aquestes afirmacions tan contundents i notícioses de que són tan beneficiosos per a la nostra salut. Perquè, ¿hi ha estudis que puguin recolzar-

les? Alguns, però pocs; i d'experiments realitzats in vitro i amb ratolins de laboratori. I en humans? pràcticament cap. I assajat en unes dosis o porcions que fugen moltíssim del que nosaltres ens en podríem menjar si formessin part de la nostra alimentació.

Si n'ets o pretens ser-ne consumidor/a, pregunta't què t'aboca a comprar-los: ¿Estan de moda i vols estar a l'última? Si els consumeixes, ¿t'ajudaran a millorar la teva salut exculpant-te d'uns hàbits dietètics que saps que són bastant dolents i tòxics (així compenses la teva consciència)? ¿Pensant que si els venen, i anuncien arreu, respon a una evidència científica d'última generació? Cap d'aquests hau-

rien de ser motius suficients com per canviar cap a aquesta direcció la teva alimentació.

Cert és que ens movem dins una societat molt consumista, que alhora cerca apropar-se a l'ideal de prototip estètic (el d'avui ben diferent del de fa anys), i a una salut òptima que permeti viure bé durant molts i més anys. Com que això és el que demanem com a consumidors, és el que ens pretenen vendre (clar! en trauran molts diners).

A dia d'avui tots sabem que existeix un estret lligam entre l'alimentació i la salut i el benestar. Però no hem de viure confosos: els miracles no existeixen; ni en "diètes", ni en aliments, ni en productes alimenticis miraculosos que, per art de màgia, facin que de cop esdevinguem "supersans". No! Només serveixen per rentar-nos la consciència i, molt probablement, posar-nos al damunt molts perjudicis. El manteniment d'un bon estat de salut, la pre-

venció de la malaltia i una qualitat de vida acceptable cal treballar-ho dia a dia. I ¿com ho podem fer? Cuidant la nostra pauta d'alimentació: que hi predominin els aliments d'origen vegetal frescs i poc processats, moderant els d'origen animal i, sobretot, que a la cistella de la compra hi siguin ben escassos els productes ultraprocesats (aquells que fabriquen pensant fer-los agradables al nostre paladar, però tan carregats de greixos, sucres, sal i additius alimentaris). També mou-te mínim 30 minuts cada dia, i regala't un instant per estar amb tu mateix/a.

Ben cert és que si apliquéssim una "superdieta" seguint el patró dietètic mediterrani (el designat com un model d'alimentació saludable, cardioprotector, i que ajuda a reduir el risc de patir càncers, obesitat, diabetis mellitus i malalties neurodegeneratives), unes conductes i hàbits alimentaris adequats, respectísim

grups d'aliments als àpats, i els seus horaris, i mengéssim el que cuinem, tindriem el cel guanyat. I cap necessitat d'estar a la cerca i captura de noves solucions dietètiques.

Un consell: sobretot procura "cultivar" als teus plats les fruites i les verdures/hortalisses, els fruits de closca, l'oli d'oliva, les llegums i els cereals en format integral, dins una dieta ben pautada, en les racions que toquen i sempre a diari, per estar "super-ben-alimentat/da".

