

SABER COMER

QUE É O QUE TEÑEN EN COMÚN AS DIETAS TRADICIONAIS AÍNDA EXISTENTES NO MUNDO?

ATLÁNTICA
NÓRDICA
MEDITERRÁNEA
XAPONESA DE OKINAWA
CHINESA
ETC...

A PARADOXA INUIT
A PARADOXA FRANCESA
A PARADOXA MASAI
ETC...

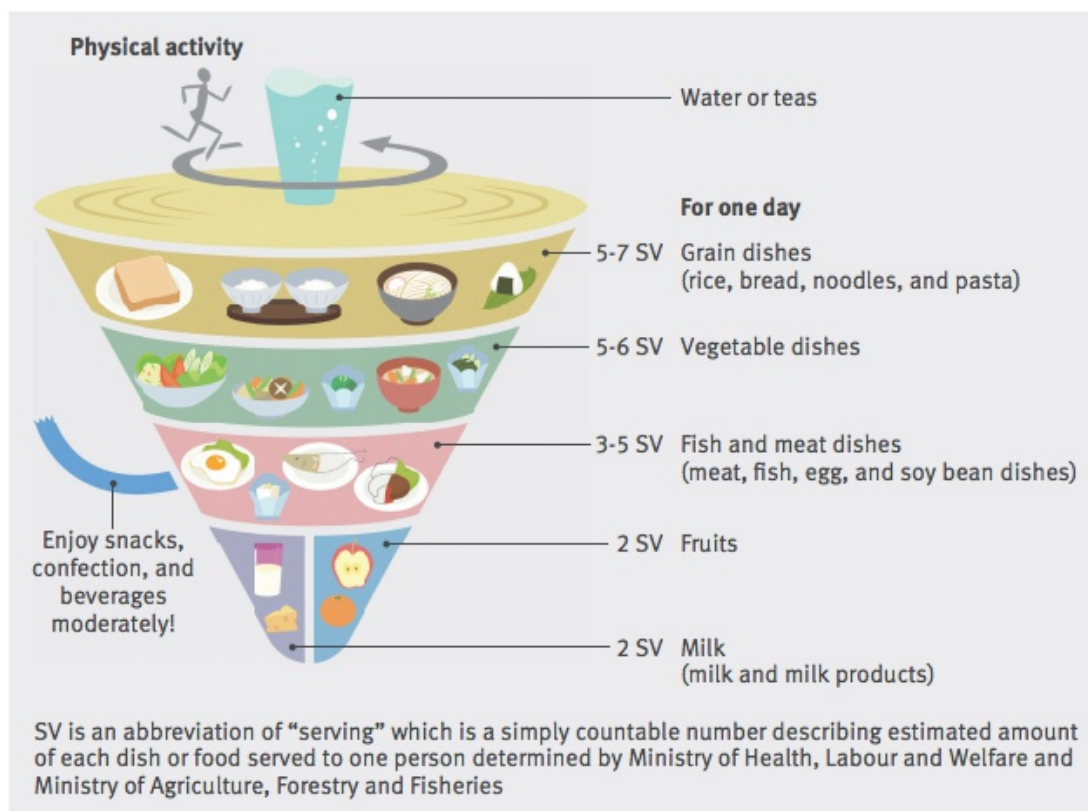


Fig 1 | Japanese Food Guide Spinning Top

PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN EN XAPÓN

RECOMENDACIÓNS PARA UNHA ALIMENTACIÓN SA

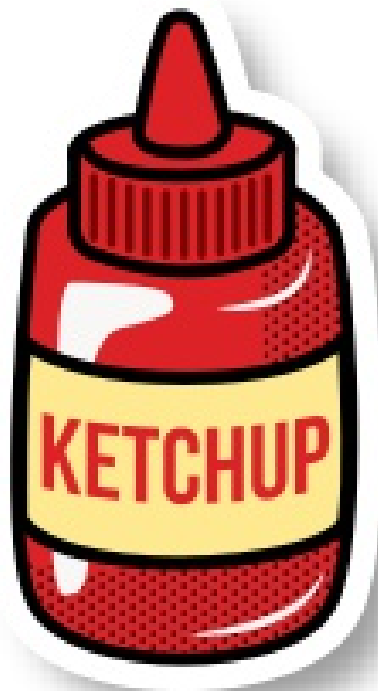
A Ciencia sabe de nutrición moito menos do que imaxinamos. En realidade, a Ciencia da Nutrición é, dito dun xeito moi cariñoso, aínda moi nova. Está empezando a entender que sucede no corpo cando bebemos un grolíño de gasosa; que contén na súa cerna unha cenoria para facela tan saudábel ou por que temos tantas neuronas (si, células cerebrais!) no estómago.

Feito nº1. A poboación que segue a coñecida dieta occidental sofre altos índices das cualificadas como enfermidades occidentais: obesidade, diabeite tipo 2, enfermidades cardiovasculares e cancro. Case toda a obesidade, diabeite tipo 2, 80% das enfermidades cardiovasculares e máis dunha terceira parte dos cancros están relacionados co que comemos. Esta dieta, chamada occidental porque é a común nos países desenvolvidos en Occidente, contén, en xeral, moitos alimentos procesados, moita carne, demasiada graxa e azucre engadidos, cereais refinados en exceso; en fin: moito de todo menos verduras, froita e grans integrais.

Feito nº2. As poboacións que se alimentan dunha ampla variedade de dietas tradicionais non sofren, en xeral, estas enfermidades crónicas. Estas dietas varían desde as moi altas en graxa (os Inuit de Groenlandia subsisten basicamente con graxa de mamíferos mariños) ás moi altas en carbohidratos (os indios de Centro América sobreviven de millo e feixóns); outras son moi altas en proteínas (os Masai en

África viven da carne, leite e sangue do seu gando) e só cito tres exemplos extremos.

Que gran logro para unha civilización é crear unha dieta



que enferma a súa xente! (Se ben é certo que vivimos máis que antes, a maioría desta mellor expectativa de vida se debe a unha menor mortalidade infantil e a unha mellor saúde infantil, non á dieta).

Feito nº3. Hai un feito moi esperanzador: aquela xente que abandona a dieta occidental mellora rotundamente a súa saúde.

Feito nº4. Dependemos, sen dúbida, das nosas nais e avoas e máis remotos devanceiros, o que é o mesmo: dependemos da nosa tradición e cultura. Esta sabedoría dietética é resultado do proceso evolutivo protagonizado por xente que desde o pasado e desde moi distintos lugares tratou de deducir qué nos mantén sans e qué non. Mediante o costume e a tradición pasaron ese coñecemento ás seguintes xeracións en forma de hábitos alimentarios, combinacións de alimentos, boas maneiras na mesa, tabús, consellos de qué comer a diario ou en cada estación, refráns e proverbios. É esta tradición infalíbel? Non. Hai moitísimos contos de vella sobre a comida que non son máis que supersticións mais moita desta sabedoría sobre a comida é interesante que a conservemos, revivamos e teñamos en conta.

1

Come comida

Isto hoxe é máis doado dicilo que facelo, especialmente cando cada ano aparecen nos supermercados 17000 novos produtos e a maioría deles non merecen ser considerados comida. Son alimentos altamente procesados, deseñados por enxeñeiros que utilizan derivados do millo, soia e aditivos químicos totalmente estraños para o noso organismo. Hoxe o reto principal para comer ben é escollermos comida real e evitarmos estas innovacións industriais.

2

Non comas aquilo que a túa bisavoa non recoñecería como comida.

As razóns para evitarmos o consumo deses complicados produtos alimentarios son moitas: os aditivos químicos, os derivados de millo e soia que conteñen ou os plásticos que os envolve, algúns deles probablemente tóxicos. Hoxe a comida procesada está feita especificamente para converternos en fieis compradores e que comamos máis do necesario estimulando dous dos nosos resortes evolutivos: a nosa innata preferencia polos sabores doce e salgado e a graxa. Os sabores doce e salgado son difíciles de atopar na natureza pero son moi baratos e doados de fabricar. O resultado disto é que a comida procesada nos induce a comer estas "rarezas" máis do que é bo para nós.

3

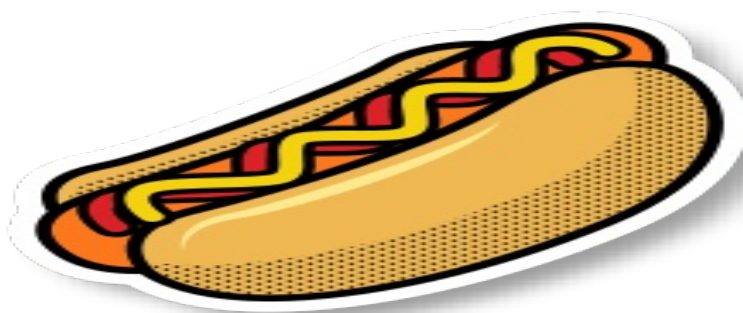
Evita alimentos que conteñan algún tipo de azucre (ou dulcificantes) entre os tres ingredientes principais.

As etiquetas clasifican os ingredientes por peso, e calquera produto que teña máis azucre ca outros ingredientes ten demasiado azucre. Para complicalos aínda máis grazas á ciencia da alimentación agora hai uns 40 tipos de azucre de uso alimentario: azucre de malta, de remolacha, xarope de arroz moreno, zume de cana, dulcificador de millo, dextrina, dextrosa, fructo-oligosacáridos, concentrado de zume de froita, glucosa, sacarosa, azucre invertido, polidextrosa, azucre mascavado, etc.

4

Evita alimentos que afirmen ser saudábeis.

En xeral son os produtos creados pola nova ciencia da alimentación os que fan as afirmacións máis rechamantes sobre a súa bondade para a nosa saúde e a miúdo son falsos. Non esquezas que a margarina, un dos primeiros alimentos de fabricación industrial, afirmaba ser máis saudábel que o alimento substituído (a manteiga). En realidade agora sabemos que contén graxas trans que favorecen os ataques ao corazón. O alimento máis san de todo o supermercado é aquel que é fresco e non farda sobre o seu beneficio para a saúde porque os seus produtores non teñen diñeiro para publicitalo ou anuncialo no empaquetado.



5

Evita alimentos coa palabra “light”, “baixo en graxa” ou “sen graxa”

Porque retirar a graxa dos alimentos non quere dicir necesariamente que non engorden. Os carbohidratos poden tamén engordarnos e moitos dos alimentos baixos ou sen graxa conteñen moitísimo azucre para maquillar a perda de sabor. Desde a campaña “baixo en graxa” iniciada a finais dos 70, os americanos levan comendo máis de 500 calorías extra cada día, a maioría en forma de carbohidratos refinados coma o azucre. O resultado: o home medio é 17 libras máis gordo e a muller 19 máis que a finais dos 70. É mellor comer a cousa auténtica pero con moderación que devorar alimentos light inzados de azucre e sal.

6

Evita os alimentos que pretenden ser o que non son.

Osucedáneo de manteiga (a margarina) é o exemplo máis clásico. Para facer un queixo cremoso sen graxa que non conteña nin nata nin queixo cómpre un grao extremo de manipulación. Eses produtos deberían ser etiquetados como imitación e evitados. A mesma regra é aplicábel á imitación da carne feita con soia, dulcificantes artificiais, graxas falsas e amidóns.

7

Come só aqueles alimentos que podrezan

Que quere dicir que a comida se pon mala? Significa normalmente que fungos, bacterias, insectos e roedores cos que competimos polos nutrientes e calorías chegaron antes. A comida procesada naceu como a mellor estratexia para prolongar a vida dos alimentos protexéndoos dos nosos competidores. Consegúimolo facendo que eses

alimentos sexan menos atractivos para eles, ao retirármolles os nutrientes que lles gustan ou quitando outros que volven a comida rancia como o Omega3. Canto máis procesada sexa a comida maior é a súa conservación e menos nutritiva é. A comida real está viva e por tanto nalgún momento ten que morrer. (Hai algunhas excepcións a esta regra, por exemplo: o mel non se corrompe en séculos)

8

Come só comida feita por humanos

Se permites que outros cociñen para ti, é mellor que sexan humanos e non grandes empresas. En xeral esas empresas cociñan con moito sal, graxa e azucre, ademais de conservantes, colorantes e outras innovacións biolóxicas.

9

Non consumas comida feita en lugares onde todos levan postos puchas de quirófano.

10

Se procede dunha pranta, cómeo; se foi feito nunha pranta, non.

11

Non consideramos comida aquilo que nos chega a través da xanela dun coche.

12

Tampouco é comida se o seu nome é o mesmo en todas as linguas do mundo (Big Mac, Cheetos ou Pringles)

13

Trata a carne como un alimento esporádico para ocasións especiais

Seca é certo que os vexetarianos están máis sans ca os carnívoros mais non é necesario eliminar por completo a carne da dieta se che gusta. A carne, un alimento que levamos consumindo durante milenios, é nutritiva e parece ser que vexetarianos e flexitarianos (aqueles que a comen só un par de veces á semana) están igual de sans. Hai evidencias que proban que canta máis carne comas (vermella en particular) máis risco de padecer enfermidades do corazón e cancro tes. Por que? Podería ser polas graxas saturadas, a súa proteína ou simplemente porque se aumentas a cantidade de carne comes menos verduras.

14

Comer o que só ten un pé (vexetais e cogomelos) é mellor que comer o que camiña sobre dous (aves), que á súa vez é mellor que comer o que ten catro (vacas, porcos e outros mamíferos). Este proverbio chinés ofrece un bo exemplo de sabedoría tradicional.

15

Beber a auga onde coces as espinacas é outro anaco de sabedoría tradicional con respaldo da ciencia: a auga onde coces os vexetais é rica en vitaminas e outros saudábeis químicos que conteñen as

prantas. Gárdaa para faceres con ela sopa e mollos. Evidencia de que o caldo galego é un gran alimento.

16

Come animais que foron ben alimentados.

A industria da alimentación sempre procura producir a maior cantidade posíbel de proteína animal. Ese obxectivo provocou que a dieta das maioría dos animais que comemos cambiase de xeito que a miúdo dana a súa saúde.

17

Come vexetais cultivados en chan san

Existe a hipótese baseada en investigacións, cuxos pioneiros foron Sir Albert Howard e J.I.Rodale, que afirma que os solos ricos en materia orgánica produce comida máis nutritiva porque conteñen unha maior cantidade de antioxidantes, flavonoides, vitaminas e minerais. Por suposto, despois de varios días de transporte en camión, a calidade nutritiva de calquera comida se deteriorará, por tanto o ideal é consumires comida que sexa orgánica e de produción local.

18

Come alimentos salvaxes sempre que poidas

Os campos e bosques están inzados de plantas que conteñen máis fitoquímicos ca os seus curmáns domesticados. Por que? Porque esas plantas teñen que defenderse das pestes e enfermidades sen a nosa axuda, e porque historicamente tivemos a tendencia a escoller e cultivar as variedades máis doces e moitas dos compoñentes defensivos que as plantas producen son amargos. Cultivamos tendo tamén en mente a durabilidade polo que seleccionamos as variedades co nivel máis baixo de omega3. As graxas omega3 oxidanse moi rápido e producen un sabor

rancio. Tamén é unha boa idea engadir peixe e animais salvaxes á túa dieta sempre que teñas a oportunidade.

19

Por bacterias ou fungos

Moitas culturas tradicionais defenden os beneficios para a saúde aportados polos alimentos fermentados. Algúns alimentos transformados por microorganismos vivos son: o iogur, o sauerkraut, o mollo de soia, kimchi e o pan feito con masa nai. Estes alimentos poden ser unha boa fonte de vitamina B12, un nutriente esencial que non atopamos nas plantas. (B12 é producido por animais e bacterias). Moitos alimentos fermentados tamén conteñen probióticos (bacterias beneficiosas que segundo experimentos científicos melloran a función dixestiva e o sistema inmunitario e, de acordo con algúns estudos, axuda a reducir as reaccións alérxicas e as inflamacións.

20

Non almorces os flocos que cambian a cor do leite.

Ademais eses cereais están moi procesados e conteñen moitos carbohidratos refinados e aditivos químicos

21

Canto máis branco é o pan, antes estarás morto

22

Como deberiamos comer?

Como comes é tan importante para a túa saúde e peso como o que comes. Esta é a lección que aprendemos da paradoxa francesa: o misterio (como mínimo para os nutricionistas) dunha poboación que come todo tipo de graxas supostamente letais; bebe viño tinto e aínda así está máis san, máis delgada, e cunha expectativa de vida lixeiramente máis longa. O que os nutricionistas non ven é que os franceses teñen unha relación coa comida completamente distinta da que teñen, por exemplo, en USA. Para eles o habitual é comer en pequenas cantidades, non piden un segundo prato e adoitan comer sempre acompañados. Parece que os beneficios deste hábito social aporta máis para a saúde que calquera superalimento.

23

As regras sociais aquí expostas pretenden potenciar unha relación máis saudábel coa comida, sen concretar o tipo de alimento.

24

...Come menos

Unha restrición en calorías está demostrado que retarda o envellecemento dos animais, e moitos investigadores cren que aporta a ligazón máis forte entre dieta e prevención do cancro.

25

Para de comer antes de sentirte cheo

Os xaponeses teñen un dito -hara hachi bu- que aconsella parar de comer cando estás un 80% cheo. A tradición aiurveda da india aconsella comer até o 75%. Os chineses falan do 70 e o profeta Mahoma describe un bandullo cheo como aquel que contén $\frac{1}{3}$ de comida, $\frac{1}{3}$ de líquido e $\frac{1}{3}$ de aire (isto é: nada). Tamén hai un dito alemán que di: “necesitas atar o saco antes de enchelo completamente”.

26

Come cando teñas fame, non cando esteas aburrido

27

Consulta as túas tripas

A maioría de nós preferimos estímulos externos, case sempre visuais, para saber canto comemos. Canto máis grande é a ración máis comemos ou canto máis grande é o prato máis papamos. Como en tantas esferas da vida moderna, a cultura da comida é unha cultura visual. Mais en relación á comida paga a pena ter en conta outros sentidos ademais da vista. O cerebro necesita uns 20 minutos en recibir desde o estómago o sinal de estar saciado; isto quere dicir que se acabamos de comer en menos de 20 minutos a sensación de fartura chegará tarde. Así que hai que comer a modo e estar atento ao que o corpo, e non só os ollos, nos di. Hai que facer caso ao que os avós din: “non comas cos ollos, neno”

28

Come a modo

Come de vagar saboreando a comida. Necesitarás menos para sentirte satisfeito. Hai un proverbio indio que ilustra moi ben esta acción: “bebe a túa comida, mastiga a túa bebida”. Noutras palabras: como a modo, mastiga a conciencia e move a túa bebida para saboreala a pracer antes de tragar. “Pousa o garfo entre bocados”.

29

Compra pratos e vasos máis pequenos.

Canto máis grande sexa a ración máis comemos -até un 30% máis. Os produtores de comida sábeno así que magnifican as racións para que merquemos máis.

30

Serve unha ración axeitada e non repitas

Cal é a ración axeitada? Un proverbio di: nunca debes comer unha porción de proteína animal maior que o teu pulso. Outra di: aquilo que comas non debe ser maior do que podes conter cando coas túas mans formas unha cunca.

31

“Almorza coma un rei, xanta coma un príncipe e cea coma un pobre”

32

Come sentado á mesa

Non, a mesa do traballo non vale. Se comemos mentres traballamos, miramos a TV ou conducimos comemos sen pensar e en consecuencia comemos máis do que fariamos se estivésemos sentados á mesa poñendo atención en que facemos.

33

Procura non comeres só.

Precisamente por iso é porque a publicidade dos produtores de alimentos nos inducen a comer diante do TV ou no coche. Cando comemos sós, comemos máis. Aínda que o apetito só é unha parte da historia porque comer en compañía non é só un acto biolóxico que aporta enerxía ao noso corpo senón un ritual familiar e comunal.

34

Deixa sempre algo no prato.

Moitos de nós ouvimos dos nosos pais mentres eramos nenos que non debiamos deixar nada no prato. Mais hai outra tradición máis antiga e moito máis sa e cortés que recomenda se hai un último anaco no prato deixalo estar. En Galicia hai quen di que isto é a vegoña do galego aínda que sería máis correcto dicir que é a cortesía do galego.

35

Cociña

Cociñar a túa comida é a única maneira de ter un seguro control sobre o que comes e garantía de que comes comida de verdade e non imitación ou sucedáneos cos seus aceites insalubres, xarope de millo ou exceso de sal. Non é sorprendente que o descenso da comida caseira vaia en paralelo ao ascenso de obesidade. Moitas investigacións suxiren que a xente que cociña é máis probábel que teña unha dieta máis sa.

A Folla Voandeira do les de Beade deste curso é un extracto adaptado do libro de Michael Pollan titulado: *Food Rules, an eater's manual*