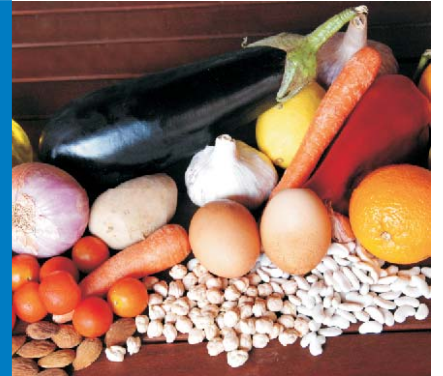


Som el que mengem



Dra. Rosa Rossell. Cap del Servei d'Endocrinologia

“Som el que mengem”, aquest és un concepte clàssic de la saviesa popular. El que mengem serveix per a proporcionar-nos l'energia necessària per viure i fer qualsevol activitat. Però a més a més, el que mengem serveix per fer i refer tots els nostres teixits, per construir l'estructura física de conforma el nostre cos i per reparar els desgavells que comporta el fet de viure.

Quan busquem quina alimentació és la més correcta per als integrants del nostre país, hem de buscar el referent en la nostra tradició alimentària que és la dieta mediterrània. En general, els aliments més abundants en la dieta mediterrània provenen de l'agricultura: aquests aliments es complementen amb petites porcions de carn, d'aus o de peix.

Hem de buscar el referent en la nostra tradició alimentària que és la **dieta mediterrània**

Els nostres gens estan preparats per aquest tipus d'aliments i per aquesta forma de cuina. La gent ha deixat de menjar fruita seca perquè, segons afirmen engreixa, i en canvi s'afarten de formatges que, a més d'engreixar, fan pujar el colesterol. La majoria de les persones que consulten per sobrepès expliquen que ho mengen tot a la planxa. El que normalment no expliquen és que es queden amb gana i a mitja tarda mengen qualsevol producte que els alimenta pitjor i els engreixa més. I per sopar mengen qualsevol plat preparat o precuinat del que no coneixen bé els ingredients ni la cuina.

Cal menjar els plats de sempre, i cal també tenir en compte l'exercici físic. En resum: no dubtem a consultar la mare o l'avia per fer una dieta sana. I no dubtem a consultar l'especialista si ens han detectat alguna alteració o malaltia metabòlica.

