

LA DIETA MEDITERRÀNIA, TOT UN PATRIMONI

La dieta mediterrània contribueix a la longevitat, segons demostren, cada vegada més, els nombrosos estudis científics que analitzen les aportacions de l'oli d'oliva, els llegums, les verdures o la fruita a la salut. A Lleida, un equip de metges de la UdL investigarà en 100 voluntaris els efectes d'una aportació de soja a aquesta dieta, aproximant-se al règim alimentari dels habitants d'Okinawa, els més vells del planeta.



Es sana i, a més, es produeix a casa

Més que una dieta

La UdL investiga en 100 lleidatans els efectes d'una aportació de soja a la dieta mediterrània com a ingredient per fomentar la longevitat

H. CULLERÉ

LLLEIDA | La longevitat dels habitants de les illes d'Okinawa no és només un mite, sinó que és tan real que ha despertat la inquietud de nombrosos investigadors a tot el món. Entre altres, el grup d'investigació de fisiopatologia metabòlica de la Facultat de Medicina de la Universitat de Lleida, que d'aquí a dos setmanes iniciarà una prova experimental pionera amb un centenar de lleidatans a les dietes alimentàries dels quals s'afegirà un suplement de soja, sobre la hipòtesi que els seus components aporten part de l'explicació que a les illes japoneses "el nombre de persones centenàries és altíssim", explica el doctor **Reinald Pamplona**, director del departament de Medicina Experimental de la Universitat de Lleida i un dels responsables de la nova investigació. "Els japonesos tenen l'esperança de vida més alta del món, però només supera l'espanyola en un o dos anys. Pel que fa al cas d'Okinawa, s'ha analitzat l'estil de vida dels seus habitants i els elements de la seua dieta són molt semblants als nostres en la dieta mediterrània: poques proteïnes i enriquida amb fruites, llegums i verdures", assenyala Pamplona.

La intervenció es portarà a terme en joves d'entre 18 i 35 anys sense patologies i, a més de l'aportació de soja, es procurarà que en la seua dieta predomini l'anomenat "estrès oxidatiu", provat enemic de l'envelliment. "El que esperem —afegeix el doctor— és que cap al mes de

MORIM MÉS TARD

Els espanyols fumen més, són hipertensos i tenen colesterol, però la seua esperança de vida és major que als països del nord

juliol en els pacients hagi millorat el metabolisme dels greixos o la glucosa".

Com el doctor Pamplona, la doctora Maribel Covas està convençuda que els ingredients de la dieta mediterrània expliquen en part la bona salut dels catalans i de la resta d'habitants de la conca en relació amb els d'altres cultures: "Som més hipertensos, fumem més i tenim més colesterol", però la incidència dels infarts és menor a Espanya que als països del nord d'Europa i als Estats Units, amb dietes més grasses. "Ens morim menys i el factor candidat per explicar-ho és l'estil de vida", sosté Covas, on se sumen la dieta i un millor clima que propicia



JOAN GÓMEZ



CYNTHIA SANS

FRUITA SECA

Quaranta hectàrees de nogueres al Palau d'Anglesola

1 Agustí Pastó i Concepció Garcia (a la foto, el seu fill Emili) van començar als 70 amb set hectàrees de nogueres i ara en tenen 40. La nou és rica en proteïnes, oligoelements i àcids grassos Omega3.

LACTIS

Formatges de Cadí, denominació d'origen protegida

2 El formatge DOP Alt Urgell-Cerdanya és l'únic que compta amb el més alt reconeixement europeu de qualitat. L'elabora la Cooperativa Agrària del Cadí, a la Seu, i el ven amb la marca Urgèlia.

OLIVES I OLI

Les Garrigues, capital de l'oli a Catalunya

3 Les Borges Blanques es va convertir al gener en la capital mundial de l'oli d'oliva verge. Els nous regadius de suport han incrementat la producció i el Segarra-Garrigues pot disparar-la.

VALOR AFEGIT

Suport a la candidatura

Govern central i Generalitat recolzen la candidatura de la dieta mediterrània com a patrimoni de la Unesco. Per al director de Planificació de la conselleria, Antoni Díaz, donarà valor afegit als productes catalans. Aquesta dieta, afirma, "és nutrició, cultura, festes i fires".



SEGRE