

## salut

**EL PLAER DE MENJAR  
OBESITAT III**

Si malgrat tots els teus esforços no has lograt la pèrdua de pes desitjada. Si no has lograt lligar el plaer de menjar i l'obesitat. Si has anat fracassant en els teus anteriors intents d'aprimament. Si els consells personalitzats avalats per un professional no t'han ajudat. Si malgrat tot ho vols intentar una altra vegada pel teu compte, recorda't que caldria seguir aquests consells:

— Augmenta l'exercici físic al llarg del dia fent algun tipus d'es-

port o caminant segons les teves possibilitats.

— Menja assegut a la taula, tranquil i mastega bé els aliments.

— Fes al llarg del dia 4 i 5 menjades, poc abundants, i no piquis entre àpats.

— Fes una alimentació ben variada, en la que incloguis llet i derivats (descremats), verdures i fruita, carn, peix i ous, i petites quantitats de pa, arròs o pastes.

— La beguda fonamental és l'aigua. Bandeja les begudes alcohòliques i les refrescants. Els edulcorants artificials no suposen

cap aportació de calories i són tolerables sempre que no et passis.

— Disminueix el consum de greixos, embotits, carns greixoses, olis i mantegues.

— Menja cada dia verdures crues i productes integrals per la seva aportació de fibres.

I per a perdre els quilets que et sobren recorda't que tots aquests consells es resumeixen en un de sol: menjar menys.

Jaume Iglésias Solà

**NI ELS TOQUIS !!!**

La tradició boletaire del nostre país fa que els bolets siguin ingredients imprescindibles en la preparació de molts dels nostres plats. Però la flora micològica del nostre país inclou espècies tòxiques, algunes molt perilloses. El desconeixement, la confusió amb espècies comestibles d'aspecte semblant, fan que cada any, en arribar la temporada dels bolets, es produeixin intoxicacions, algunes fins i tot mortals.

Perquè l'afecció pels bolets sigui motiu per a un sà exercici, sense el vessant negatiu de les greus intoxicacions que cada any malaraudament es produeixen, m'agradaria resumir-vos un petit opuscle que ha editat La Direcció de Salut Pública de la Generalitat de Catalunya.

**PRECAUCIONS EN LA RECOL·LECCIÓ I EL  
CONSUM DE BOLETS**

El criteri bàsic per evitar intoxicacions per ingestió de bolets tòxics és: consumir únicament aquells bolets que se sap amb tota certesa de quina espècie són. Si es té algun dubte quant a la identificació d'algun bolet, cal rebutjar-lo. Són falses les regles de caràcter general per a la identificació dels bolets tòxics, com per exemple la de l'ennegrimient del gra d'all o de la culletera de plata. La farinera borda, entre d'altres, no es detecta amb aquestes proves. És fals que els bolets menjats per animals no són tòxics. Poden ser-ho per l'home i no ser-ho pels animals.

En anar a buscar bolets s'han de recollir únicament els d'espècies comestibles conegudes, que se sàpiga identificar sense cap dubte.

Cal agafar els bolets en bon estat de conservació. Portar-los en recipients rígids i ben airejats, mai en bosses de plàstic per evitar que s'aixafin o fermentin.

Consumir-los el més aviat millor i cuits, ja que n'hi ha comestibles una vegada cuits que poden ser mortals si es mengen crus.

**COM ACTUAR EN CAS D'INTOXICACIÓ**

Cal insistir que només s'han de consumir bolets que s'hagi identificat sense cap dubte. Si malgrat tot, s'arriba a produir una intoxicació, heu d'acudir immediatament a un centre hospitalari tots els que heu consumit el mateix tipus de bolet tingueu o no símptomes d'intoxicació. Convé portar-hi les restes dels bolets consumits. La eficàcia del tractament depèn, en bona part, de la rapidesa amb què s'actua, per tant, als primers símptomes d'intoxicació, per poc importants que siguin, cal anar al centre sanitari immediatament. Els símptomes d'intoxicació varien segons l'espècie que l'ha produïda. Es poden presentar un o alguns d'aquests símptomes: forts dolors d'estómac, suor freda, vòmits dolorosos i continuats, diarrees fèrides i abundants, vertigen, postració total, deliris, períodes alternatius de crisi i calma. Es poden presentar al cap de poca estona d'haver menjat els bolets (normalment entre mitja hora i tres hores) o aparèixer passades algunes hores. Les intoxicacions més greus, la de la Farinera Borda, es manifesten després d'un 8 o 10 hores, de vegades més; per tant, el fet que els símptomes triguin en presentar-se és un indicatiu que la intoxicació pot ser molt perillosa.

Si aneu a buscar bolets feu bé en recollir únicament els comestibles coneguts sense cap dubte i si en mengeu d'altris i us fan mal, recolliu les restes i aneu a un centre sanitari el més aviat possible.

Jaume Iglésias Solà