

La salut en perill

Està sobrerament demostrat que la dieta és un factor decisiu en moltes malalties com la diabetes, la gota, la hipertensió arterial, el colesterol, l'osteoporosi i fins i tot per a l'úlcera gàstrica, i és per aquest motiu que en els consells mèdics sempre insistim en la necessitat de fer una dieta adequada per a cada patologia a més d'intentar aconseguir hàbits saludables.

Com a professional de la medicina em preocupa molt veure com molts joves de la nostra població presenten xifres de colesterol massa elevades per a la seva edat. D'aquí ve el títol de l'article.

Les ciències de la Salut, i per tant la Medicina, segueixen als esdeveniments socials, econòmics i polítics de les nacions i no poden preveure les conseqüències d'aquests canvis fins que ja s'han produït.

A Espanya hem vist com en els darrers 50 anys s'ha produït el fenomen de la industrialització que ha propiciat l'arribada de noves tecnologies a la llar, a la feina, en l'oci,... i ha obert noves perspectives i maneres de viure i entendre la vida. Tots reconeixem que ens seria molt difícil perviure en el context social actual sense alguns dels invents d'aquest segle.

Tots aquests invents ens han facilitat la vida i no ens n'hem adonat com hem anat perdent alguns dels nostres valors tradicionals. Dintre d'aquests valors vull remarcar expressament la nostra dieta mediterrània, ideal per prevenir certes malalties com l'arteriosclerosi, els infarts de miocardi, demències,...

D'uns anys ençà, totes les revistes científiques es fan ressò de molts estudis que s'han fet relacionant determinades patologies amb el tipus de dieta, i arriben a la

conclusió que la dieta mediterrània, basada sobretot en verdures, llegums, cereals, fruita, fruita seca, oli d'oliva, vi, llet i derivats làctics, peix i un xic de carn -tal com

feien els nostres pares-, ha demostrat ser millor i més capaç de prevenir aquestes malalties que no pas les dietes d'altres cultures.

Les anàlisis clíniques efectuades a la nostra població juvenil demostren que hi ha un augment de les xifres de colesterol en sang. Això és preocupant perquè predisposa a tota una sèrie de malalties greus i cròniques essent encara molt joves, com el colesterol que provoca l'arteriosclerosi i que junt amb el tabac, la hipertensió arterial, la diabetes i la manca d'exercici

físic, poden provocar una situació realment desastrosa.

És per això que gràcies a la revista EL REC CLAR m'adreço a vosaltres per fer una reflexió sobre la necessitat d'una dieta adequada i equilibrada, evitant hàbits nocius i aconseguint actituds sanes per gaudir d'un major grau de salut. ■

DR. ÀNGEL TEIXIDOR
CAP DE VIDRERES

