

LA VEU AUTORITZADA

...i si són de temporada molt millor!



Gerard Aragonès
Grup de Recerca
Nutrigenòmica de Bioquímica
i Biotecnologia de la URV

Malgrat els avenços en el coneixement científic sobre nutrició i alimentació aconseguits els darrers anys, no està clar que ens alimentem millor. Al contrari, han aparegut nous trastorns metabòlics que, com l'obesitat infantil, evidencien que estem lluny d'un consens científic sobre allò que és bo o perjudicial per a la nostra salut. Les relacions entre salut i alimentació són molt complexes i hi intervien altres factors que no únicament tenen a veure amb el que mengem sinó que estan relacionats amb l'estacionalitat dels aliments, és a dir, amb el quan ho mengem.

A més dels nutrients essencials (sucres, greixos, proteïnes, vitamines, fibra i minerals), les fruites i verdures que consumim diàriament també conte-

Hem demostrat que el consum de fruita i verdures modula el funcionament de l'organisme de manera diferent si són de temporada o de fora de temporada

nen centenars d'altres compostos, molts, desconeguts, que són els responsables del color, olor i sabor de la majoria dels vegetals. En els darrers anys, hi ha hagut un gran interès científic per conèixer aquest grup de compostos, ja que cada vegada se n'està evidenciant més el paper protector enfront de malalties com l'obesitat, la diabetis i alguns tipus de càncer. Aquests compostos són molt variats en la seva estructura química i la seva funció, i no tots produeixen els mateixos beneficis en la salut. Per tant, el contingut específic de les fruites i verdures en aquests compostos, especialment en aquells coneguts com a polifenols, en determinarà el paper protector enfront de l'aparició i el desen-

volvament d'aquestes malalties. Però, què en determina el contingut específic en polifenols de cadascun dels vegetals que mengem? La concentració i el tipus de polifenols d'una mateixa varietat de fruita o verdura dependrà de l'àrea geogràfica on s'ha produït (llum i temperatura), de les condicions de conreu utilitzades (ecològic o convencional), i de l'estat de maduresa en què s'ha recol·lectat. Dit d'una altra manera, el contingut de polifenols d'un vegetal proporcionarà una marca distintiva de l'entorn on hagi crescut.

En aquest context, recentment hem demostrat que el consum de fruites i verdures, i per tant, de polifenols, modula la funcionalitat de l'organisme de manera diferent en funció de si es consumeixen en l'època de l'any que els hi pertoca o si es consumeixen fora de temporada. En concret, hem observat com la cirera i el raïm poden alterar el "rellotge molecular" dels òrgans més importants del nostre cos (fetge, múscul i teixit adipós) si es consumeixen fora de temporada. Els mamífers, i per tant, nosaltres, els humans, tenim un mecanisme anomenat "rellotge molecular", que ens permet adaptar el metabolisme de les nostres cèl·lules en funció de l'estació de l'any en la qual ens trobem. Una alteració d'aquests rellotges moleculars es relaciona directament amb un augment en el risc de patir alguns dels trastorns metabòlics que es troben associats amb l'obesitat i la diabetis, si coincideixen a la vegada amb altres factors de risc com una dieta poc saludable o l'absència d'exercici físic.

Per tant, tenint en compte aquests estudis i tal com postula la teoria de la "xenohormesi", és plausible pensar que com que els humans tenim la capacitat evolutiva de "reconèixer" (des d'un punt de vista bioquímic) el contingut i la concentració en polifenols de les fruites i verdures que mengem, el consum de fruita de temporada i proximitat repercutirà directament en una millor adaptació al medi on vivim i, per tant, modularà el "rellotge molecular" dels nostres òrgans més importants en harmonia amb l'entorn on ens trobem. En canvi, el consum de fruita de fora de temporada i de procedència llunyana ens donarà senyals de l'àrea d'on provenen aquestes, però no de la nostra, de manera que el seu consum generarà una discrepància entre els senyals bioquímics indicats per aquests compostos i les condicions reals del nostre entorn.

3W www.nutrigenomica.recerca.urv.cat

COMARQUES DE GIRONA



El president del Parlament, Roger Torrent, va visitar el 16 de novembre les noves instal·lacions d'Unió de Pagesos i Agrojarxa a Girona. La trobada també va servir per tractar els problemes dels professionals agraris.

IMMATRICULACIONS



Joan Casajoana, d'Unió de Pagesos, va traslladar el 29 de novembre al Síndic de Greuges, Rafael Ribó, el treball i les gestions del sindicat arran dels centenars d'immatriculacions fetes per l'Església a Catalunya.

UNIÓ DE PAGESOS/AGROJARXA



Els treballadors d'Unió de Pagesos i Agrojarxa van celebrar el 20 de novembre una trobada a Mollerussa i Linyola (Pla d'Urgell). Van visitar la Casa Canal i van assistir a una xerrada d'Enric Jaulent sobre gestió del canvi.

PUBLICITAT

LA TERRA

Ara subscribiu-vos
durant un any
per **25€***

BUTLLETA DE SUBSCRIPCIÓ

Nom i cognoms

NIF

Adreça

Població

CP

Telèfon

Mòbil

Comarca

E-mail

Subscripció: ~~33~~ €/anyPROMOCIÓ ESPECIAL: 25 €/any*

Domiciliació bancària

Els agrairé que amb càrrec al meu compte IBAN

_____/_____/_____/_____/_____

atenguin els rebuts que els presentarà Eicions La Terra per al pagament de la meva subscripció.

Nom i cognoms del titular del compte:

Data: _____

Signatura del titular
del compte:

* Promoció vàlida fins al 31 de gener per als següents onze números consecutius.