

Tendències

Els nous hàbits alimentaris



El vegà s'industrialitza

Un producte sense ingredients d'origen animal no sempre és saludable

ALBERT MOLINS RENTER
Barcelona

La dieta vegana, que prescindeix de qualsevol aliment d'origen animal, cada dia guanya més adeptes, i és, sens dubte, una de les tendències alimentàries de moda. Les raons que esgrimeixen els que la segueixen són comunament dues: és respectuosa amb el benestar animal i el medi ambient i, a més a més, proporciona una alimentació més saludable.

A Espanya un 7,8% de la població adulta es defineix com a vegà, un concepte que inclou vegans (0,2%), vegetarians (1,3%) i flexitaris (6,3%), segons l'estudi *The green revolution*, elaborat per la consultora Lantern.

Eulàlia Vidal, professora de la facultat de Ciències de la Salut a la URL-Blanquerna i màster en

Nutrició i Qualitat dels aliments per la UIB, opina que "les necessitats nutricionals d'una persona per estar bé són molt simples, i es poden obtenir amb molts tipus de dieta diferents. Ara la dieta vegana -que no és cap novetat- està de moda, i si es basa a menjar fruits secs, cereals, llegums, verdures i fruites és tan sana com una dieta omnívora".

El problema és que "precisament com que està de moda, l'adopta molta gent, més que per convicció, seduïda per alguna celebritat que la promoció a les xarxes", indica Vidal. "Així -continua-, algú comença a consumir productes sense ingredients d'origen animal, però potser sense tenir en compte els nivells de sal, d'hidrats o de sucre". L'impacte en la salut encara no es pot avaluar: ha de passar més temps per obtenir resultats.

Si moltes vegades els vegans obtenen més bons resultats als

indicadors de salut és perquè els omnívors segueixen un patró alimentari desastrós i perquè "el veganisme és una filosofia de vida molt diferent que implica prendre's la vida amb més tranquil·litat i que està molt relacionada amb activitats a l'aire lliure i menys sedentarisme", explica Vidal.

L'ESTIL DE PRODUCCIÓ
La majoria dels ultraprocesats d'aquesta dieta tenen excés de sal o sucre

La incògnita és saber què passarà amb aquests vegans de nou encuny. "Un vegà pot ser obès si porta un estil de vida sedentària, amb estrès o inclou molts hidrats de carboni i sucre en l'alimentació. Aquests factors junts eleven el risc de tenir problemes

cardiovasculars". En qualsevol cas, tota dieta saludable exclou els greixos saturats i aposta per més vegetals.

El veganisme és tendència, i la indústria alimentària sempre està atenta a totes per donar-hi resposta. Això inclou tant el sector de l'hostaleria com la restauració *fast food*. La substitució de pro-

MOVIMENT POLÍTIC
El veganisme va més enllà de l'alimentació, i té un component ètic i mediambiental

ductes habituals en dietes convencionals pel seu equivalent vegà cada vegada és més freqüent. Moltes vegades aquest relleu arriba amb els ultraprocesats, que, per molt vegans que siguin, són tan poc saludables com els seus equivalents no vegans, un

90%, segons va explicar la dietista-nutricionista Lucía Martínez en una entrevista publicada per *La Vanguardia* el 3 de desembre.

"Les emocions influeixen en les eleccions de compra alimentària que fem. Si a un aliment se li associa el valor salut o la paraula *natural* o es categoritza com a superaliment -que no existeix-

COMPRA EMOCIONAL
Les emocions hi influeixen: comprem amb més facilitat si llegim "natural" o "sa"

xen-, l'emoció preval sobre la raó. No tota la culpa, per tant, és de la indústria", diu Carme Ferrer, doctora en Nutrició i professora de la facultat de Ciències de la Salut de la URL-Blanquerna.

Aquesta nutricionista assegura: "Tota dieta mal planificada té

L'UNIVERS 'VEGGIE' ÉS SOBRETOT FEMENÍ

Flexiterians
Mengen verdures, fruites, fruits secs, llegums, ous, lactis, mel i molt poc peix i carn

Vegetarians
Mengen exactament el mateix que els flexiterians, però **exclouen** totalment la **carn i el peix**

Vegans
La negativa de menjar res que contingui productes d'origen animal es fa **extensiva** a altres coses com la roba i el calçat, per exemple

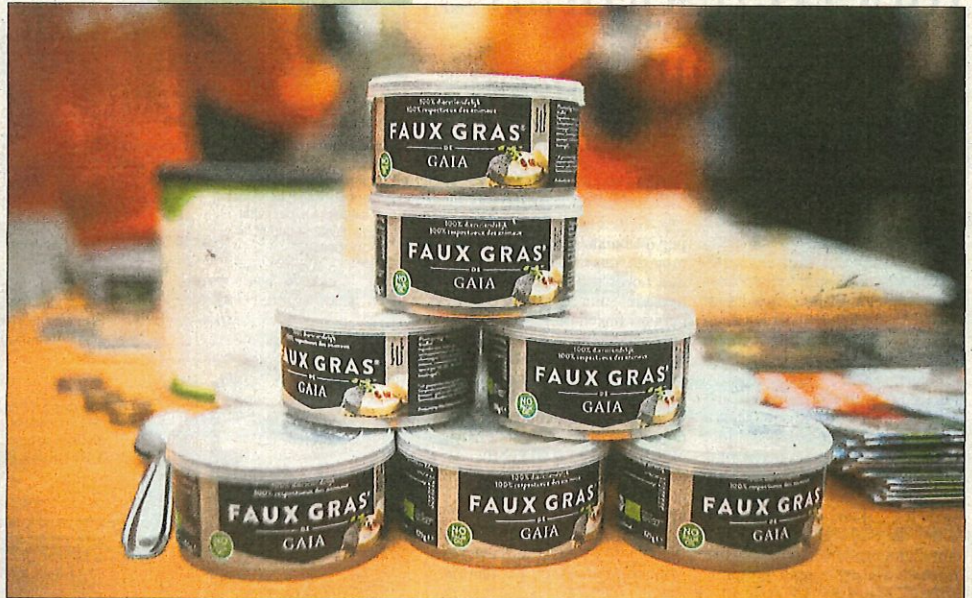


Més dones
Més de **2/3 dels veggies** són dones. A Espanya, un de cada deu és una dona

LES CLAU

Etiquetes
És molt important, revisar les etiquetes dels productes que es venen com a "bio"

Fals fole-gras
Alexis Gauthier, cuiner francès amb una estrella Michelin, ha creat aquest fole-gras fet només amb ingredients vegetals



NURPHOTO / GETTY

un efecte insà, sigui vegana o omnívora. Cal aprendre a menjar bé. Això és l'important. Si menges malament i et passes al veganisme sense corregir els errors, els continuaràs reproduint".

Segons l'antropòleg Francesc Xavier Medina, director de la càtedra UNESCO d'Alimentació Humana de la UOC, és veritat que "el veganisme fa molt temps que existeix, però per primera vegada ara -i això és molt important- té un component ideològic, ètic i mediambiental, fins i tot polític, que se centra exclusivament a identificar els animals com a iguals" amb el que això comporta: la impossibilitat de convertir-los en el nostre aliment.

"L'aspecte ètic de respecte als animals és el que defineix el veganisme, i tant el de la salut com el del medi ambient són secundaris, i no necessàriament han de formar part de les preocupacions d'un vegà", explica Medina. "Al contrari, la mediterrània sí que és una dieta que s'adopta pel seu component saludable".

Un vegà pot menjar sense cap remordiment cosa transgènica d'origen remot o consumir aliments com l'alvocat o la quinoa, malgrat que el cultiu creï grans problemes socials i mediambientals als països productors, afegeix aquest antropòleg. De fet, la recomanació per als que decideixen passar d'una dieta omnívora a una dieta vegana "és que ho facin sota supervisió mèdica", recorda Medina.

I és que aquest règim alimentari té alguns inconvenients. "És molt restrictiva, i hi ha certs nutrients importants que només es poden obtenir d'aliments d'origen animal -la famosa vitamina

1 Qualsevol dieta ben planificada pot ser saludable. L'important és alimentar-se correctament, amb la quantitat adequada de nutrients necessaris, independentment de l'opció alimentària triada.

2 L'estil de vida també és important per mantenir-se sa. Evitar el sedentarisme, fer alguna mena d'exercici moderat de manera regular i evitar les tensions i l'estrès són una font de salut.

3 Cal evitar tant sí com no els aliments ultraprocessats. Abans de posar alguna cosa al carretó del supermercat, convé girar la caps a i fixar-se en els ingredients i el valor nutricional. A més a més, cal desconfiar de les declaracions de salut i nutricionals -del tipus "natural", "artesà"...- que moltes vegades adornen els embalatges.

B12, que els vegans necessiten prendre en forma de suplement- o que, com el calci o el ferro, es poden obtenir d'ingredients vegetals, però l'absorció és més baixa", diu Ferrer.

No deixa de ser sorprenent que la indústria vegui la dieta vegana a partir d'aliments i elaboracions de la dieta omnívora.

Ara hi ha formatge vegà, hamburgueses veganes fetes de llegums, salsitxes veganes elaborades amb Quorn -una proteïna obtinguda a partir d'un fong- i fillets de peix arrebossats vegans a partir de la mateixa proteïna que la salsitxa, per posar només uns quants exemples. I tenen un èxit inusitat.

A començaments d'aquest mes, la cadena britànica de menjar ràpid Greggs anunciava que s'havia quedat sense existències del seu rotlle de salsitxa vegana. Un cop d'ull a les característiques nutricionals d'aquest producte, publicades al web de la mateixa empresa, mostra, per exemple, que amb la ingesta d'una d'aquestes salsitxes de 110 grams s'obté un 47% de la dosi diària màxima recomanada de greixos saturats, els dolents.

"És que el pollastre és pollastre. Si vols una cosa que s'hi assembla en textura i gust a partir d'una proteïna vegetal, aleshores s'hi ha d'afegir una gran quantitat d'altres ingredients, alguns de molt grassos, i el resultat acaba sent un producte insà", explica Vidal.

Segons Francesc Xavier Medina, "quan un vegà va a un restaurant, mira que hi hagi alguna cosa que pugui menjar, però no que sigui orgànica, que estigui lliure de transgènics o que sigui de proximitat. En té prou que no tingui ingredients d'origen animal, i per tant es pot menjar

una salsitxa vegana sense cap problema".

D'altra banda, "davant una tendència, la indústria sap molt bé que volem comprar, i ens ho donarà". És obvi que, com més vengui, millor. "No és necessari associar els productes vegans amb el missatge que estan lliures d'ingredients d'origen animal, perquè això se sobreentén, i per això la indústria els vincula a l'alimentació saludable. Aquesta relació, com s'apuntava en paràgrafs anteriors, no està implícita en l'ideari vegà, de manera que s'augmenta la base de possibles compradors. La nostra pròpia inclinació a associar el que és vegetal amb el que és saludable fa la resta, explica Medina.

Aquest antropòleg es refereix als "productes amb un embalatge amb paraules com healthy o '100% vegetal", amb la v amb la fulla: aquests no es posen a la venda perquè els compri només la població vegana, sinó tothom. Molta gent que segueix una dieta tradicional en compra perquè es pensen que estan comprant una cosa més saludable", explicava Martínez.

A més a més, una altra línia del missatge es dirigeix a donar a entendre que és possible continuar menjant el que has menjat sempre, però sense tota la càrrega ideològica negativa de la carn, el

A més a més, una altra línia del missatge es dirigeix a donar a entendre que és possible continuar menjant el que has menjat sempre, però sense tota la càrrega ideològica negativa de la carn, el

VARIETAT
Avui trobem formatge, hamburgueses o embotits fets a partir de vegetals

peix o la llet. Alguns dels productes per a vegans que ofereix la indústria són els clons de les seves versions convencionals. "A la majoria dels vegans els agradava molt el que menjaven abans, i, de fet, molts eren grans carnívors", assegura aquest expert. ●



Salsitxa vegana
Conté un 47% de la dosi màxima recomanada de greixos saturats i un 32% de la de sal

La dieta que salvarà el món el 2050

■ La Fundació Eat, plataforma global per a la transformació del sistema alimentari, i The Lancet han publicat un informe que proposa una dieta que permeti alimentar d'una manera "sostenible, saludable i saborosa" els 10.000 milions de persones que l'any 2050 s'espera que habitin la Terra. Segons la comissió de 37 científics, "el consum mundial de fruites, vegetals, fruits secs i llegums s'haurà de duplicar, i el consum d'aliments com la carn vermella i el sucre s'haurà de reduir en més d'un 50%". El document també apunta que els canvis en la dieta cap a una alimentació més saludable probablement permetran prevenir aproximadament onze milions de morts per any, una xifra que representa entre un 19% i un 24% del total de morts en adults.



SOPA IMAGES / GETTY