



SALUT

Miquel Porta

CATEDRÀTIC DE MEDICINA PREVENTIVA I SALUT PÚBLICA DE LA UAB

“Menjar aliments ecològics és fer prevenció contra el càncer”

TRINITAT GILBERT
BARCELONA

Catedràtic de salut pública de l'Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques i la Universitat Autònoma de Barcelona, Miquel Porta treballa per conscienciar sobre la necessitat d'una alimentació saludable.

¿Defensa l'agricultura i la ramaderia ecològiques com a prevenció davant de malalties, com ara el càncer?

Sí, jo treballo amb els contaminants persistents en l'organisme, i hi ha moltes proves científiques sobre els que contenen els aliments convencionals. Hi ha contaminants, com ara els plaguicides, que s'excreten, sí, però que passen per tot el nostre organisme abans de fer-los fora. Els altres són els persistents, que són els greixos que s'enganxen als nostres greixos. I el tercer és el bisfenol A, que entra al nostre cos pel plàstic amb què s'embotallen els aliments.

¿Però malalties com el càncer tenen causes només mediambientals?

La principal causa és de motiu ambiental, que vol dir que té a veure amb el que mengem, bevem i respirem. Per això el càncer té índexs actuals de malalts tan elevats. Ara bé, els coneixements són incòmodes i, malgrat que ho sabem, no fem prevenció. Hauríem d'estar-hi actuant energicament.

Però són més cars que els convencionals. I aquí hi ha un escull per popularitzar-los.

Certament, per això jo demano a les escoles de negoci que estudiïn com es pot aconseguir que l'agricultura i la ramaderia ecològiques no creïn desigualtats socials. Segur que es poden trobar xarxes de distribució o economies d'escala per ajudar a abaratir els preus. Les grans superfícies estan provant també els aliments ecològics. Si hi ha demanda, començaran a abaixar els preus.

¿És cert que hi ha núvols tòxics a Europa que descarreguen en forma de pluja i que contaminen els camps ecològics?

Sí, és cert, però no per això hem de deixar de fer agricultura ecològica, ni de menjar-ne. La incidència d'un núvol que descarregui amb pols del Sàhara i que estigui format amb contaminants del nostre continent és mínima.

Sovint assessora empreses artesanes i agricultors ecològics. En què ha consistit la col·laboració amb Can Duran pel fuet Exentis Zero?
Fa més de 25 anys que se sap que els



LAURA GÓMEZ

nitrats, els nitrats i els derivats són cancerígens. No són a la categoria més alta, segons l'OMS, que és un dels organismes que ho indica. Llavors, quan mengem, els nitrats i els nitrats reaccionen amb altres substàncies i creen els compostos nitrògens, que són els possibles cancerígens. Tots dos compostos es troben a la carn curada, com els embotits. Can Duran em va presentar el projecte i jo els vaig donar suport amb els coneixements que tenim.

¿Però s'ha de menjar molt d'embotit amb nitrats i nitrats perquè es formin els components cancerígens al nostre cos?

Esclar. És el que es diu “una exposició continuada”. Això vol dir que si tu en menges per esmorzar amb l'entrepà del matí però després fas una dieta molt equilibrada perquè menges molta fruita i verdura fresques, el risc no serà tan significatiu. Jo, com a professor de medicina preventiva i de salut pública, et diré que la recomanació és no menjar embotit cada dia, que es poden buscar fórmules per fer els entrepans que no passin per aquí. I, si ho fas, compensa-ho amb la resta

d'àpats. I sobretot que es disfruti del menjar, perquè la salut ha d'incloure alegria.

Què n'opina dels premis Nobel que han criticat Greenpeace pel seu rebuig als transgènics?

Els premis Nobel que ho han fet estan passats de voltes. Són histriònics i han fet un disbarat acusant Greenpeace de crims contra la humanitat. Però què és, això? Dit això, també dic que no s'han vist efectes adversos dels transgènics contra la salut i que encara cal més temps per investigar-ho tot. Però hi ha un argument més important que la salut per rebutjar-los: les llavors i els pesticides amb què obliguen els pagesos a tractar les plantacions de transgènics depenen d'una única empresa, Monsanto. Els pagesos no poden fer el que han fet des de l'inici de la humanitat, quan va començar l'agricultura, que és compartir les llavors entre ells, ni tan sols quedar-se-les. I aquest argument històric i humà és el fonamental per oposar-se als transgènics. —