

VIII Jornada Illa del Rei: nutrició i dieta mediterrània

F. S. / L. G.
COFIB

Fotos: Pedro Martorell/FHIR



Els dies 3 i 4 de juny es va celebrar al Port de Maó la VIII Jornada Farmacèutica Illa del Rei, que enguany es dedicà a la nutrició i la dieta mediterrània. Per aquesta edició es va dividir el programa d'actes en dos dies, per acollir millor les conferències i taules rodones que els experts en nutrició i farmàcia tenien preparades per als assistents. Enguany foren més de 150 els participants, una xifra rècord des que s'organitzen les jornades.

L'acte inaugural, que es va realitzar a la mateixa Illa del Rei, comptà amb la presència de la presidenta del Consell Insular de Menorca, Maite Salord, el rector de la Universitat de les Illes Balears, Llorenç Huguet, Aquilino García, vocal nacional d'Alimentació del Consell General de COF's d'Espanya i d'Antoni Real, president del Col·legi Oficial de Farmacèutics de les Illes Balears, entre d'altres personalitats, que destacaren la magnífica recuperació de la històrica Illa del Rei i les seves dependències rehabilitades. Els presentadors també recalcaren la importància de la dieta mediterrània i la funció del farmacèutic en la seva promoció



La conferència inaugural va anar a càrrec de Marián García, més coneguda com Boticaria García, que va parlar sobre la comunicació farmacèutica en nutrició. Per a García, el món de la comunicació s'ha transformat notablement en els darrers anys gràcies a les noves tecnologies. El farmacèutic no pot ser llunyà a aquest fet i és necessari que s'impliqui en la comunicació web 2.0. És imprescindible que els professionals sanitaris aprenguin a parlar amb el mateix llenguatge amb què es comuniquen els usuaris, tot per tal de poder fer arribar al públic informació sanitària de qualitat, i fer arribar de manera senzilla els coneixements científics a la població.

No es pot obviar que un dels motius importants de consulta a internet és la salut i l'alimentació i que les fonts més consultades són de continguts molt poc fiables. És necessari que els professionals sanitaris publiquin informació en el web 2.0, i a les plataformes socials per poder oferir a través d'aquest mitjà un consell nutricional professional.



Tot seguit a la conferència inaugural es realitzà la taula rodona "la dieta menorquina en el context de la dieta mediterrània", moderada per Àgueda Quintana, farmacèutica comunitària de Cala'n Porter, Alaior. La primera intervenció va anar a càrrec de Jaume Balada, *executive chef* de l'Hotel Dolce de Sitges. Per al cuiner, la dieta mediterrània no és només una expressió culinària sinó que és la representació d'uns valors, d'un determinat estil de vida, del seu territori, clima i gent. Aquesta essència és perfectament plasmada en un documental "Buscando el sabor mediterráneo", que va ser premiat durant la convenció dels països participants en el projecte europeu *Slowmed*, en el marc de la III Fira Dieta Mediterrània a Portugal. Els plats de la dieta menorquina són un retrat de la identitat mediterrània de Menorca, el seu paisatge i la seva riquesa cultural.



Cal mencionar les paraules de Josep Pla, que defineixen molt bé aquest concepte: “la cuina és el paisatge posat a la cassola”.

Els ingredients de la cuina mediterrània han evolucionat en qualitat, quantitat i cost, des dels seus inicis com a cuina de subsistència a una cuina que ha estat traslladada a tots els racons del món per cuiners d'alt prestigi internacional.

Similar argumentació es va presentar a la següent intervenció, de caràcter més històric i científic, presentada pel vocal d'Alimentació del COFIB i professor de la UIB, Josep Tur, amb el títol de “la mediterraneïtat de la dieta menorquina”. Per al Dr. Tur, la dieta mediterrània que actualment es consumeix a Menorca és el resultat de totes les empremtes que han deixat les diferents civilitzacions que s'hi han establert al llarg de la història. Entre altres, podem destacar la incorporació de les salses i l'elaboració d'embotits per part dels romans; els bizantins van incorporar el fet de menjar d'asseguts i la instauració de les tres menjades al dia; dels jueus vam heretar els cuinats; els àrabs van incorporar la moderació en les menjades així com una gran varietat de plats dolços i l'ús de les espècies per potenciar el sabor de l'aliment i no per mitigar-ho, com s'havia fet fins aleshores. L'arribada de diferents aliments d'Amèrica com el pebre i la tomàtiga va fer possible l'elaboració de plats tan típics com la sobrassada i la sopa menorquina “oli i aigua”.

La següent intervenció la va realitzar Pep Pelfort, del Centre d'Estudis Gastronòmics de Menorca, que va parlar de la “singularitat de la dieta menorquina: la maonesa com a exemple. El pa, l'oli i el vi formen part de la trilogia d'elements comuns de la conca mediterrània. L'evolució de la cuina és paral·lela a la que ha sofert la llengua al llarg de la història.

El *moretum* és una salsa que se servia com a acompanyament d'alguns dels plats de l'Antiga Roma. Els ingredients (all, formatge, oli d'oliva) es picaven en un morter, del qual se'n deriva el seu nom.



La varietat d'all local a Menorca era d'un tamany massa petit per produir una adequada emulsió dels ingredients, per la qual cosa es va incorporar per primera vegada l'ou, originant una salsa distinta, és a dir, la salsa “maonesa”. Aquesta antiga recepta curiosament no s'ha trobat documentada als llibres de cuina, com era d'esperar, sinó als manuscrits de medicina i farmàcia. Com a tret destacable, la “maonesa” s'usava com a ungüent amb finalitat mèdica per incorporar diferents plantes medicinals tant durant l'imperi Bizantí com posteriorment per part dels àrabs. El posicionament geogràfic estratègic de Menorca va permetre la pervivència i exportació d'aquesta recepta a altres països.



El primer dia de la jornada farmacèutica va acabar amb un tast de formatges denominació d'origen Maó, supervisada per la nutricionista de la DOP, Gràcia Rosselló, i amb un sopar a la mateixa Illa del Rei.



La segona jornada començà amb la taula rodona “pautes per al consell farmacèutic en nutrició esportiva”, moderada per Rafael Pallicer, farmacèutic comunitari i president del Cercle Artístic de Ciutadella. La primera intervenció la va realitzar Rosario Pastor, vocal d’Alimentació del COF de Saragossa i Directora del Grau en nutrició humana i dietètica de la Universidad Isabel I de Castilla, sota el títol “pautes per al consell farmacèutic en nutrició esportiva”. La farmacèutica va destacar la importància de diferenciar l’activitat física, exercici físic i esport, en relació a les necessitats nutricionals. Entenem esport per l’activitat física planificada de cara a la competició. Per realitzar una adequada planificació dietètica-nutricional en l’esport es requereix tenir en compte la bioenergètica, és a dir, saber quines vies metabòliques predominen segons el tipus d’esport. El tipus d’intervenció dietètica serà diferent en l’entrenament i la competició. En la competició, es poden distingir a la vegada tres tipus de dieta: pre-competició, de competició i post-competició. Cal tenir en compte que s’ha d’individualitzar i ajustar en els períodes de descans (tant per lesions com en la post-competició). L’esportista ha de mantenir també en aquest període de descans la forma i la composició corporal. És imprescindible una avaluació periòdica de l’estat nutricional de l’esportista.



La següent intervenció la va realitzar Antoni Sureda, de la Universitat de les Illes Balears, que va tractar sobre “els antioxidants: clau en la nutrició esportiva”. Del 2 al 5% de l’oxigen que respirem es transforma en espècies reactives de l’oxigen (ROS). L’esport incrementa la demanda d’energia i el consum d’oxigen de manera que augmenta la producció de ROS. Quan es tracta d’un exercici físic extenuant es poden arribar a sobrepassar les capacitats endògenes antioxidants i aparèixer, per tant, dany oxidatiu. En aquest cas cabria contemplar la suplementació amb antioxidants, tot i que avui dia segueix essent controvertida. Dels estudis científics portats a terme es podria remarcar que la suplementació amb antioxidants només estaria indicada en els pics d’exercici i en els casos de deficiència d’antioxidants. L’ideal és que l’administració d’antioxidants sigui amb un vehicle que faciliti la biodisponibilitat i que les concentracions d’antioxidants no siguin massa elevades

per no inhibir l’activació de la resposta antioxidant endògena. Els antioxidants no serveixen per augmentar el rendiment esportiu però en canvi sí contribueixen a una millor recuperació i a un menor nombre de lesions en l’esportista.

El següent en intervenir fou Miguel Mariscal, de la Universitat de Murcia i Assessor nutricional del Granada C. F., que amb el suggerent títol de *¿Cómo llevar el deportista al huerto?* va afirmar que l’alimentació variada i equilibrada, amb l’adequat contingut calòric, ni excessiu ni deficient, segons el tipus d’esport, és bàsica. No té sentit la suplementació si la base de l’alimentació no és la correcta. És important que sigui amb la dieta mediterrània i amb productes locals i de temporada. Només s’optarà per la suplementació en els casos que no es pugui aportar el suficient contingut calòric amb els aliments o bé en determinats moments en què no es disposi d’accés als aliments (desplaçaments, durant la competició, etc.).

És important l’educació nutricional i molt especialment en els esportistes menors d’edat. Ha d’integrar-se dins el pla d’entrenament, de manera que en els dies de competició per l’esportista no suposi un esforç i sigui un comportament automatitzat. Treballar la dieta precompetitiva assegura l’èxit i permet evitar abandonaments per alteracions gastrointestinals.

És important que els requeriments calòrics i l’equilibri entre la relació de macronutrients es calculin de forma individualitzada, a diari, i que es traslladi en forma d’un menú atractiu per poder gaudir de menjar.

La hidratació és bàsica pel rendiment de l’esportista i s’ha de mantenir de forma òptima sempre i no només en els pics de competició i entrenament.



La darrera taula rodona va tractar sobre “alimentació i sostenibilitat mediambiental”, amb Josep Cavaller, farmacèutic comunitari de Ciutadella i vicepresident de COFARME i AECC Menorca, com a moderador.



La primera intervenció va anar a càrrec d'Antoni Barceló, vocal de Tècnics Superiors de Salut Pública i Administració del COFIB, que va parlar sobre “venta de proximitat”. La venda de proximitat de productes agroalimentaris pot ser de dos tipus: venda directa o de circuit curt. Es diferencien en què la venda directa es dona entre el productor i el consumidor mentre que en la venda de circuit curt hi intervé un sol intermediari (que ha de ser un establiment minorista o de restauració que ven directament al consumidor final). S’han de complir els requisits legals com a explotació agrària i una sèrie d’exigències sanitàries dels productes que són majors en el cas de productes transformats i d’origen animal. Les autoritats competents acrediten el sistema de venda de proximitat mitjançant un logotip que ha de ser ben visible en l’explotació, establiment, documentació, etc. Existiran diferents distintius que seran específics de cada comunitat autònoma. En el cas de les Illes Balears

recentment s’ha aprovat el logotip i acredita només la venda directa.

Anton Soler, metge de família, va titular la seva ponència amb l’interessant títol de “una dieta per refredar el planeta”. Segons dades de l’Organització de les Nacions Unides per l’Alimentació i l’Agricultura (FAO) un terç dels aliments produïts es desaprofiten.

És precís prendre consciència dels costos mediambientals que suposa la producció d’aliments destinats a consum humà. Entorn al 50% dels gasos amb efecte hivernacle estan relacionats en la producció alimentària; per una part, el combustible que es consumeix en el trasllat dels aliments des dels països productors als països on es comercialitzen; per altra part, el metà alliberat per les vaques.

La dieta que consumim té un impacte en la nostra salut però també en la salut del planeta i en la salut de les generacions futures.

El consum d’aliments frescs respecte als processats suposa beneficis nutricionals i mediambientals com ara la reducció d’envasos de materials plàstics.

Una venda de proximitat suposa l’avantatge de disminuir els costos mediambientals, i d’exposició a additius, a més a més de potenciar la reactivació de l’economia local.



Per acabar els actes formatius va intervenir Jordi Pich, de la Universitat de les Illes Balears, amb la ponència “aspectes psicosocials de la sostenibilitat alimentària/nutricional”.

La revolució verda -que va tenir lloc entre 1960 i 1980 als Estats Units, i estesa després a nombrosos països- va consistir en la sembra de varietats vegetals millorades, i l'aplicació de grans quantitats d'aigua, fertilitzants i plaguicides amb la finalitat d'incrementar la producció respecte a l'obtinguda amb les tècniques i varietats tradicionals de cultiu. No obstant això, va portar el deteriorament dels camps de cultiu i les conseqüents alteracions mediambientals.

A l'any 1987 les declaracions de la World Commission on Environment and Development recollien la necessitat d'un canvi en relació al desenvolupament econòmic per les repercussions socials i mediambientals que comportava.

A l'any 2012, la FAO va definir per primera vegada la dieta sostenible com aquella dieta amb un baix impacte ambiental que contribueix a una vida saludable per la present i futures generacions.

La dieta mediterrània és més sostenible que dietes amb abundant presència de carn i productes d'origen animal, les quals són més destructives pel medi ambient ja que impliquen la inversió d'una gran quantitat de recursos naturals per a la seva producció. A mode d'exemple, per produir un tassó de llet es consumeixen 200 litres d'aigua.

Els principis de l'ètica es poden aplicar en l'elecció alimentària, cal una conscienciació ciutadana i uns canvis en els patrons de consum. És un dret poder tenir accés a una dieta sana, suficient i apetitosa.



Per acabar la jornada, Javier García, vicepresident i vocal del COFIB per Menorca i Josep A. Tur, vocal d'Alimentació del COFIB realitzaren el tancament de les jornades, i agraïren la participació de tots els laboratoris i entitats que han col·laborat perquè la VIII Jornada Farmacèutic Illa del Rei fos una realitat.

A més dels actes de caire científic, es realitzaren diferents actes de caràcter cultural, com la visita a l'Illa del Rei i les seves dependències rehabilitades. Especial menció mereix la visita a les sales dedicades a la farmàcia, amb material històric sobre la història de la farmàcia, i la visita al magnífic jardí de plantes medicinals que es pot realitzar habitualment. Durant la jornada també es realitzaren activitats complementàries per conèixer millor Maó i els seus atractius culturals i gastronòmics, el que va acabar d'arrodonir aquest magnífic cap de setmana a Menorca. ◇



la isla múltiples viandas locales, donadas por empresas y supermercados menorquines.

El sábado empezamos con “Pautas para el consejo farmacéutico en nutrición deportiva”, título de la mesa redonda moderada por Rafael Pallicer, farmacéutico de Ciudadela. La primera ponente fue Rosario Pastor, vocal de alimentación del COF de Zamora, y profundizó sobre “Necesidades nutricionales del deportista y planificación de las dietas”. A continuación Toni Sureda, biólogo y bioquímico de la UIB nos actualizó en “Los antioxidantes: clave en la nutrición deportiva”, en la que nos informamos de la necesidad, o no, de estos famosos productos. Cerró la mesa Miguel Mariscal, doctor granadino, con una de las mejores ponencias titulada “¿Cómo llevar al deportista al huerto?”

“Alimentación y sostenibilidad medioambiental” fue el título de la última mesa, moderada por Josep Cavaller, farmacéutico ciudadelense. Toni Barceló, vocal de salud pública y administración del COFIB disertó sobre “Venta de proximidad”, el médico Anton Soler, voluntario de la Isla del Rey, nos habló sobre “Una dieta para enfriar el planeta”, en la que dejó un mensaje de optimismo por algunas cosas que están mejorando con respecto al cambio climático. Cerró Jordi Pich, psicólogo y profesor de la UIB con “Aspectos psicosociales de la sostenibilidad alimentaria/nutricional”, ponencia en la que predijo un futuro bastante negro en caso de seguir con las mismas políticas alimentarias a nivel mundial.

La conclusión, haciendo un compendio de las ponencias de las tres mesas: mucha dieta mediterránea, necesidades nutricionales acordes a la actividad diaria y necesaria actividad física y alimentación responsable y respetuosa con el medio ambiente y el planeta. Así garantizaremos la longevidad propia y la del planeta. Durante el resto del fin de semana y como actos complementarios, enmarcados dentro de actividades culturales y gastronómicas, se realizaron visitas por el casco histórico de la ciudad de Mahón, a las destilerías Xoriguer y en autobus a la “Menorca Talayótica”. En el apartado nutricional, no faltó la clásica caldereta de langosta en Fornells, así como pescado de roca local.

A imagen y semejanza del trabajo que se hace en la Isla del Rey, la organización y desarrollo de la Jornada ha sido gracias a un generoso esfuerzo colectivo de multitud de personas, cada una en su puesto y labor, así como a la colaboración, ayuda e interés de distintas y numerosas administraciones e instituciones públicas, laboratorios farmacéuticos, empresas privadas de distintos ámbitos y sociedades científicas. Nombrarlas a todas sería imposible, pero sí hay dos que han trabajado codo con codo y a diario, involucrando a numerosas personas, desde hace muchas semanas: el Colegio Oficial de Farmacéuticos de las Islas Baleares y la Fundación Hospital Isla del Rey. Ambas merecen un agradecimiento especial. ◇

