

Pròleg

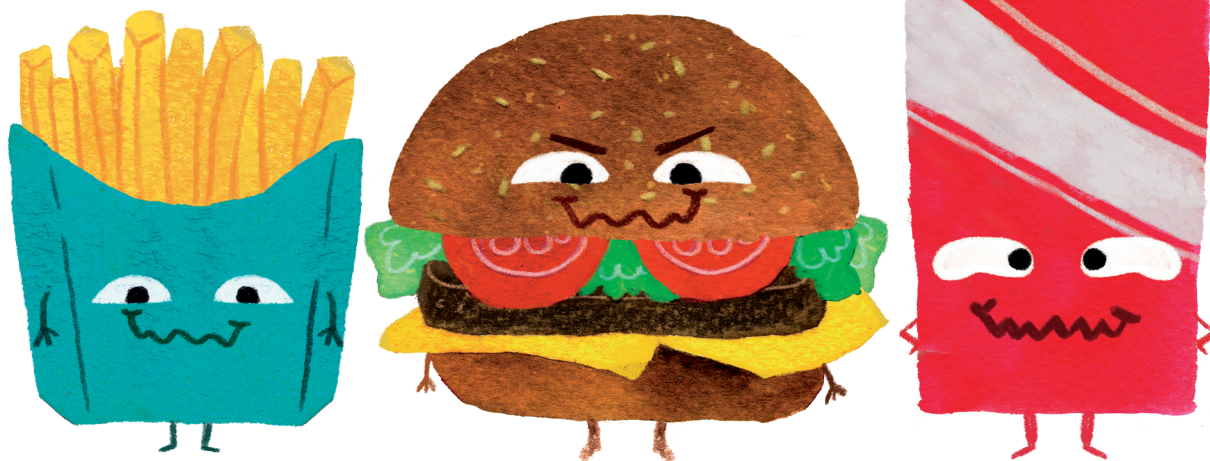
de Julio Basulto

«Senyors passatgers, al nostre servei de cafeteria a bord els oferim Kit Kat, xocolata calenta, refrescos, cervesa, vi, galetes, *brownies*, patates xips, croissants, caramels Haribo, M&M...» He deixat inacabada la frase perquè no vaig aconseguir apuntar tots els «aliments» (sí, entre cometes) que oferia l'esmentat servei de cafeteria a bord. Suposo que també van oferir cafè, o això vull creure. La frase va sonar pels altaveus de l'avió en el qual acabava de llegir *Nyam!*, és a dir, aquest magnífic llibre de Diana Oliver que tinc el gran honor de prologar. Una frase que il·lustra com ens embolcalla, com l'aigua que envolta un peix a la mar, un ambient obesogènic. Un ambient que, com indica el nom, augmenta les possibilitats de generar obesitat i, en conseqüència, malalties cròniques. N'hi ha prou d'obrir una mica els ulls (i destapar-nos les orelles) per entendre que aquest ambient no és l'excepció, sinó més aviat la norma.

Segurament algú es deu preguntar què fa una periodista escrivint sobre alimentació. Jo hi respondria amb una altra pregunta: per què ha trigat tant una periodista tan brillant com la Diana Oliver a escriure aquest llibre, tan recomanable, sobre alimentació



infantil? Ens fa moltíssima falta que més persones fiables com ella parlin amb rigor sobre el que mengem i el que ens convé menjar. I no només perquè la nostra dieta està dins un procés accelerat de kitkatització, macdonalització i cocacolitització, sinó sobretot perquè la nostra qualitat i esperança de vida empitjoraran d'aquí poc de temps en gran mesura a causa de com (de malament) mengem.



No em creieu? Segons l'últim informe de la Xarxa Europea del Cor,¹ la primera causa de mort a Europa són les malalties cardiovasculars, i la principal causa d'aquestes malalties són els factors dietètics modificables. Afegim-hi que aviat

presenciarem, si ningú no atura l'actual pandèmia d'obesitat infantil que assola el planeta, que els nostres fills viuran menys anys que nosaltres. Serà la primera vegada en la història moderna en la qual els fills tindran una esperança de vida inferior a la

dels pares.² I és que la medicina actual pot prevenir (a escala poblacional, vull dir) la mort prematura en adults que desenvolupen obesitat als 45 anys, diabetis als 55 o una malaltia cardíaca als 65. Tanmateix, la medicina no evolucionarà tant ni tan de pressa per poder fer front a aquestes patologies quan seran els nostres fills els qui les patiran. Nens el pes corporal dels quals és més elevat que en qualsevol altra època de la història.³

I si algú es pensa que Espanya està lliure d'aquesta epidèmia, ha de saber que és un dels principals líders europeus en obesitat infantil.⁴ Una cosa que no només els afectarà pel que fa a la salut física, sinó també a l'autoestima. Perquè els infants amb excés de pes solen patir, malauradament, més discriminació i assetjament, i això, al seu torn, augmenta les possibilitats d'engreixar-se i també de patir malalties cròniques.⁵

En qualsevol cas, ens trobem davant d'una crisi en què s'ha de lluitar en diferents fronts, com explica l'advocat Francisco José Ojuelos en un llibre que ens encanta tant a la Diana com a mi: *El derecho de la nutrición*.⁶ Un d'aquests fronts és, sens dubte, disposar d'eines que ens han de permetre millorar la nostra alimentació, com és el cas de *Nyam!*, el llibre que teniu a les mans.

Acabaré aquest breu pròleg citant un altre llibre que ens apassiona a Diana Oliver i a mi (i a qui no?): *La història interminable*, de Michael Ende. En aquesta fantàstica novel·la, el Bastian ha de trobar un nom per a la emperadriu infantil, perquè pugui enfrontar-se al No-Res. El No-Res és un forat fosc i immaterial que consumeix el regne de Fantasia. Com més avança el No-Res, pitjor és l'estat de salut de l'emperadriu, que corre risc de mort. Una cosa així passa avui: com més avança el màrqueting de productes malsans adreçats a nens (productes als quals manquen nutrients essencials... una cosa semblant a «un forat fosc i immaterial»), pitjor és la salut infantil. En una entrevista feta a Michael Ende per Jean-Louis de Rambures, Ende va dir el següent: «el meu atac no és cap als individus, sinó cap a un sistema (diguem-li, si volem, capitalista) que està a punt —i ens n'adonarem d'aquí deu o quinze anys— de fer-nos caure en l'abisme».⁷ Ja ens n'hem adonat.



Per fortuna, Diana Oliver és com el Bastian, així que ha trobat un nom que ajudarà a salvar la nostra societat d'un no-res igual de devastador que el que apareix a *La història interminable*: la mala alimentació. Aquest nom és *Nyam!*

L'enhorabona i moltes gràcies.

Julio Basulto

www.juliobasulto.com



1. European Health Network. «European Cardiovascular Disease Statistics 2017». Disponible a: <http://www.ehnheart.org/cvd-statistics/cvd-statistics-2017.html> [Consulta: 16/7/2019].
2. Basulto, J., «¿Por qué no hay ancianos en la película WALL • E?», 7/7/2019. Disponible a: <https://juliobasulto.com/no-ancianos-la-pelicula-wall%E2%80%A2e/> [Consulta: 16/7/2019].
3. Ludwig, D. S., «Lifespan Weighed Down by Diet». *JAMA*. 2016 Jun 7;315(21):2269-70. Disponible a: <https://doi.org/10.1001/jama.2016.3829> [Consulta: 16/7/2019].
4. Spinelli, A.; Buoncristiano, M.; Kovacs, V. A.; Yngve, A.; Spiroski, I.; Obreja, G., et al., «Prevalence of Severe Obesity among Primary School Children in 21 European Countries». *Obes Facts*. 2019;12(2):244-258. Disponible a: <https://doi.org/10.1159/000500436> [Consulta: 16/7/2019].
5. «Five Things to Know About Bullying and Weight Bias», *ConscienHealth*. 3/7/2019. Disponible a: <https://conscienhealth.org/2019/07/five-things-to-know-about-bullying-and-weight-bias/> [Consulta: 16/7/2019].
6. Ojelos, F. J., *El derecho de la nutrición*. Madrid: Amarante, 2018.
7. De Rambures, J. L., «Michael Ende, la realidad de la fantasía». *El País*, 22/4/1985. Disponible a: https://elpais.com/diario/1984/04/22/cultura/451432804_850215.html [Consulta: 16/7/2019].