

MANIFEST

#VerduraSenseMesura

Aquest any, el **Cómo Como Festival** tindrà un objectiu divulgatiu concret, un fil conductor amb el qual volem aportar el nostre granet de sorra perquè la societat mengi millor. Per això hem creat la campanya **#VerduraSenseMesura**. A través de les xarxes socials i amb activitats, xerrades i tallers dins del marc del festival, volem explicar com n'és, d'important, consumir verdura.

Proposem augmentar el consum de verdura i fer que ocupi el 50% dels plats. El gest és molt senzill, tot i que canviar els costums de les famílies no ho és gens; però per tenir salut, hem de començar per aquí.

La idea d'ensenyar un plat i d'apostar pel 50% prové de la reflexió que fa anys que l'equip d'Etselquemenges fem sobre les piràmides alimentàries i les guies alimentàries (el My Plate americà, per exemple) que continuen vigents i que s'actualitzen amb revisions insuficients, segons el nostre punt de vista, ja que encara hi ha una gran presència de productes poc saludables.

Sovint tenim la sensació que, quan parlem de nutrició, ens enroquem a parlar de temes massa complicats o a buscar confrontacions entre dietes; debats que no porten enlloc. I al cap i a la fi, lluny de les dietes més fiables o menys, el més important de tot és menjar més verdures, que, a més, ens farà reduir la presència d'altres ingredients del plat, com ara hidrats refinats o, directament, aliments processats. Aquest serà l'efecte secundari, però el primer, consumir més verdures, si és que ho fem, ja serà enorme.

*La millor dieta sana és aquella que incorpora
verdures crues i cuites.*

L'expert en alimentació natural Marc Vergés, un dels millors nutricionistes del país, explica sempre als alumnes i pacients que les verdures són una font potentíssima de vitamines i minerals que proporcionen una gran diversitat bacteriana, alhora que també són autèntica gasolina per als budells, ajuden a regular el trànsit intestinal d'una societat amb, cada vegada, més persones amb restrenyiment, i gràcies a tot això, mantenim fort el sistema immunitari.

Estudis epidemiològics han comprovat que una dieta rica en fruites i vegetals variats, rics en polifenols, és molt beneficiosa per a l'intestí, millora la salut emocional i prevé les malalties cardiovasculars, determinats càncers, malalties neurodegeneratives i altres malalties inflamatòries cròniques.

Això que diem no és nou. L'any 2002, en l'informe sobre salut al món de l'OMS es calculava que la poca ingesta de fruites i verdures causa un 19% dels casos de càncer gastrointestinal i un 31% dels casos de cardiopatia isquèmica, que causen 2,7 milions de morts anuals a tot el món.

L'any següent, un informe d'experts publicat per l'OMS i la FAO titulat "Dieta, nutrició i prevenció de les malalties cròniques" va establir com a meta poblacional una ingesta de com a mínim 400 grams diaris de fruites i verdures per prevenir malalties cròniques com les cardiopaties, el càncer, la diabetis o l'obesitat, així com per prevenir i erradicar diverses carències de micronutrients.

L'any 2013, l'American Journal of Epidemiology va publicar els resultats d'un estudi que assegurava que el consum combinat de verdures i fruites de més de 569 grams al dia redueix el risc de mortalitat en un 10% i l'endarrereix en 1,12 anys respecte d'un consum inferior als 250 grams diaris.

A dia d'avui, ningú dubta, doncs, de la importància que tenen les verdures per a la salut i, per tant, és imprescindible que les incorporem d'una manera regular, a cada àpat, i en una quantitat suficient per rebre tots els nutrients que ens ajudaran tantíssim a fer prevenció.

Els vegetals també ens ajuden a preservar el planeta. Si tinguéssim una alimentació més vegetariana i una mica menys omnívora, reduiríem notablement el consum d'aigua, ja que els recursos hídrics que es fan servir per a la ramaderia són molt més elevats que els que necessitem per cultivar vegetals.

Si esteu a favor d'aquest manifest, passeu-lo. Entre tots podem protegir la nostra salut, la dels nostres éssers estimats i la del nostre entorn.

- 1. Que el 50% del plat de cada àpat sigui verdura.**
- 2. Que la verdura sigui fresca i variada.**
- 3. Que hi hagi molt de verd.**
- 4. Que la cuinem cada dia, si és possible.**
- 5. I que la presència i dimensions de la verdura al plat ens permetin reduir la quantitat d'hidrats i proteïnes, ja que en mengem en excés.**

Núria Coll Gelabert

Directora Cómo Como Festival i Etselquemenges

Barcelona 2018

www.comocomofestival.com