

---

# Salut, dieta i estil de vida a la societat xarxa

---

PID\_00267259

Tomás Creus

---

Temps mínim de dedicació recomanat: 2 hores

---



**Tomás Creus**

És graduat en Comunicació social i doctor en Literatura comparada. Ha treballat com a creatiu en agències de publicitat i com a director i guionista de cinema i televisió. Ha dirigit diversos curtsmetratges i realitzat el guió de pel·lícules de llargmetratges, la més recent la pel·lícula d'animació *Hasta que Sbornia nos separe* (Otto Guerra, Brasil, 2013), estrenada amb èxit als cinemes. S'ha dedicat a l'ensenyament universitari de literatura i cinema diversos anys, ensenyant entre altres institucions a la UFRGS (Brasil), a la Universitat de Buenos Aires, Argentina (UBA) el 2007 i a la University of California in Los Angeles (UCLA) del 2008-2012. Durant els últims anys ha centrat el seu interès en els nous mitjans d'internet i treballa per a Google Apps a Mont-real, Canadà, on viu des del 2012.

L'encàrrec i la creació d'aquest recurs d'aprenentatge UOC han estat coordinats pels professors: Alicia Aguilar, Francesc Xavier Medina (2019)

Primera edició: setembre 2019

© Tomás Creus

Tots els drets reservats

© d'aquesta edició, FUOC, 2019

Av. Tibidabo, 39-43, 08035 Barcelona

Realització editorial: FUOC

*Cap part d'aquesta publicació, incloent-hi el disseny general i la coberta, no pot ser copiada, reproduïda, emmagatzemada o transmesa de cap manera ni per cap mitjà, tant si és elèctric com químic, mecànic, òptic, de gravació, de fotocòpia o per altres mètodes, sense l'autorització prèvia per escrit dels titulars del copyright.*

# Índex

<b>1. Les dietes i la seva propagació a la societat xarxa.....</b>	<b>5</b>
1.1. Dietes per aprimar .....	5
1.2. Dietes de longevitat .....	7
1.3. Dietes «saludables»: sabor <i>versus</i> salut .....	8
<b>2. Dietes populars i la seva propagació a la xarxa: estudis de cas.....</b>	<b>10</b>
2.1. La dieta «paleo» .....	10
2.2. La dieta vegetariana .....	11
<b>3. Problemes de la comunicació alimentària a internet.....</b>	<b>13</b>
3.1. Rumors i falses informacions sobre aliments .....	13
3.2. Dificultat de les polítiques d'educació alimentària a la xarxa .....	16
<b>4. Hàbits d'alimentació i ús de xarxa: segmentació del públic..</b>	<b>18</b>
4.1. Edat .....	18
4.2. Sexe .....	19
4.3. Classe social .....	20



## 1. Les dietes i la seva propagació a la societat xarxa

### 1.1. Dietes per aprimar

Encara que hi hagi dietes amb altres objectius la majoria de les dietes són per aprimar. Al cap i a la fi, la gran preocupació de la majoria de les persones que segueixen dietes és justament la de reduir i després mantenir el pes per motius estètics o de salut.

En aquest sentit hi ha dos tipus bàsics de dietes, les que únicament es preocupen per reduir el nombre de calories consumides, sense considerar quin tipus d'aliments són consumits, i les que es preocupen per reduir la quantitat de certs tipus de macronutrients: en general, reduir la quantitat de carbohidrats consumits o reduir el greix consumit.

La dieta Banting, creada per William Banting el 1863, va ser una de les primeres dietes que es van posar «de moda» i van passar a ser seguides per molta gent. Curiosament, Banting no era metge sinó director de funeràries. La seva dieta era una dieta de baix consum de carbohidrats, basada en carns, vegetals, fruites i vi sec, i a evitar sucres, pastes, cervesa, llet i llard.

En la dècada de 1930, va ser popularitzada la «dieta de l'aranja», també coneguda com a «dieta Hollywood» pel fet de ser seguida per algunes estrelles. Prometia la pèrdua de pes si l'aranja era consumida en cada àpat, ja que es creia que l'aranja reduïa la gana.

Una mica més tard, en la dècada de 1950, va sorgir la «dieta de la sopa de col», amb característiques similars, en la qual es reemplaçava l'aranja per aquesta sopa.

La dieta Atkins, creada pel metge Daniel Atkins als anys setanta, es basava en el baix consum de carbohidrats sense reduir el consum de greixos, i continua tenint partidaris.

La dieta Pritikin, popularitzada als anys vuitanta per Nathan Pritikin, promocionava l'invers, una reducció en el consum de greixos i alt consum de carbohidrats.

Més recentment, a partir del 2010, es va posar de moda la «dieta paleo», o dieta paleolítica, suposadament inspirada en el que menjaven els nostres ancestrals cavernícoles, que promou el consum de carn i vegetals, però prohibeix el gra, la llet i sucres, i redueix a gairebé zero el nivell de consum de carbohidrats.

Curiosament, encara que hi hagi estudis que indiquen l'èxit major o menor d'algunes d'aquestes dietes amb certs grups en condicions controlades, cap estudi sembla ser conclusiu. En alguns casos, va haver-hi millores en alguns aspectes (per exemple, disminució del colesterol en les dietes de poc greix), però rarament es va observar una reducció contínua i a llarg termini de l'obesitat. Això anterior té sentit, ja que en cas contrari no continuarien sorgint noves dietes de la moda a cada dècada, prometent el que la dieta de la dècada passada no va poder complir. Perdre pes ràpid i sense esforç és com la idea de fer-se ric ràpidament i sense esforç: en general, una il·lusió.

En gran part, un problema de les dietes no és tant la dieta en si, com la dificultat a seguir-la amb constància. Recentment, la psicòloga de la Universitat de Minnesota Traci Mann ha explicat per què és tan difícil per al cos humà seguir dietes, mostrant com els canvis que ocorren en el cos a causa de l'alimentació afecten també la nostra psicologia: no es tracta simplement d'una qüestió de «força de voluntat», sinó de necessitats físiques del cos que fan que perdre pes sigui una cosa realment difícil. Per exemple, encara que augmentar l'exercici físic és bo per perdre pes, també ens fa augmentar la gana, la qual cosa fa que després mengem més i que al final es provoqui un augment i no una reducció en el consum de calories.

Amb internet, el que ha passat és un creixement cada vegada més gran en el nombre de noves dietes de moda, cadascuna amb els seus fanàtics adherents fent comentaris sobre el seu progrés en fòrums o en Twitter, Pinterest i Facebook. Imatges de plats de menjar se sumen a les imatges del cos mateix, així com la publicació de receptes o de cada aliment que s'ha consumit en el dia, o, en el cas dels practicants d'exercicis físics, quants pesos han aixecat o quants quilòmetres han corregut.

Això ha creat un ambient de competició i, en diversos casos, de frustració. Molts que fallen en les seves temptatives d'aprimar acaben creient-se incapaces o inferiors a uns altres que, almenys aparentment, han tingut més èxit.

No obstant això, internet també ha permès la creació de grups de suport o fins i tot de dietes col·lectives, en els quals, encara que a distància, les persones s'ajuden mútuament a mantenir-se en el «bon camí».

Un nou estudi comparatiu del 2014 sobre l'ús de xarxes socials en programes de pèrdua de pes ha indicat un progrés «significatiu però modest» en la disminució de l'obesitat en els participants. L'estudi, amb 941 persones, va tenir els següents resultats per als participants, en comparació amb el grup de control:

- 0,64 % reducció en IMC;
- 0,79 % reducció en la circumferència de la cintura;

- 1,4 % pèrdua de pes.

Encara que els nombres siguin modestos, com de fet diu el mateix estudi, indiquen la possibilitat d'utilitzar internet i mitjans socials com a bons instruments per ajudar a mantenir dietes sanes. Entre els avantatges d'internet i les xarxes socials en relació amb altres mètodes hi hauria el baix cost, la creació d'un sentiment de comunitat entre els participants, sense necessitat de la presència física, i el fet de ser una forma pràctica i fàcil de seguir en el dia a dia.

No obstant això, una altra comparació de diversos estudis, també del 2014 (Williams *et al.*, 2014), ha indicat que intervencions i campanyes promociant dietes per aprimar a través de les xarxes socials, en la seva majoria resulten en baixa participació i escassos resultats, sense una gran diferència en la pèrdua de pes o l'augment de l'exercici físic entre els diversos grups que utilitzaven i que no utilitzaven les xarxes socials.

En conclusió, encara que internet i en particular les xarxes socials han creat noves formes de comunicació i de contacte entre les persones, ajudant molts individus a seguir dietes o a informar-se millor sobre el que consumeixen, segueix sense existir un mètode infal·libre per perdre pes que sigui a més possible per a totes les persones.

## 1.2. Dietes de longevitat

A més de la pèrdua de pes, les dietes poden ser seguides amb la intenció de millorar la salut, evitar les malalties i, per tant, augmentar la longevitat.

Encara que no existeixin necessàriament aliments o dietes que tinguin la propietat d'augmentar la longevitat per si mateixos, consumir aliments que comportin menys riscos per a la salut i evitar els que en comporten més és generalment el que es pretén aconseguir.

Una de les preocupacions principals és la d'evitar l'excés de certs aliments, per exemple greixos, que poden causar problemes cardíacs, la sal, que augmenta la pressió, l'alcohol, que pot originar problemes en el fetge, a més d'ingredients que solen ser considerats cancerígens, etc.

Hi ha algunes dietes que són promogudes com a suposadament afavoridores de la longevitat, entre les quals podem esmentar com a exemple la dieta CRON (*calorie restriction with optimal nutrition*), basada en reducció de calories però amb consum adequat de nutrients en les quantitats diàries recomanades, que promet augmentar els anys de vida. No obstant això, no ha estat comprovat que dietes amb restricció de calories siguin necessàriament millors per a la salut o que augmentin la longevitat.

### Referència bibliogràfica

G. Williams *et al.* (2014). «Social media interventions for diet and exercise behaviours. A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials». *BMJ Open* (vol. 4, núm. 2).

Una altra «dieta de longevitat» és la dieta Okinawa, anomenada així pel fet de tractar d'imitar els costums dels habitants d'Okinawa, al Japó, que de mitjana semblen viure més que altres grups humans, amb gran nombre de persones centenàries. Es basa en el consum de peix i fruits de mar, tofu, algues i vegetals, que afavoreixen un baix nivell de colesterol i, per tant, creen pocs problemes cardiovasculars. No obstant això, no s'han fet estudis amb control per verificar que sigui realment la dieta la causa de la major longevitat.

De tota manera, com que la longevitat depèn d'altres factors, a més de la dieta, com els de tipus genètic, la pràctica d'exercici, l'ambient, entre molts d'altres, no hi ha cap dieta que per si sola comprovadament pugui augmentar la longevitat.

Això no impedeix, però, que hi hagi sempre moltes discussions sobre quina dieta o quins aliments o ingredients serien millors per a la salut i per evitar malalties o per guarir-les, augmentant la longevitat. Això s'ha multiplicat molt amb l'adveniment d'internet i els mitjans de comunicació moderns, que han augmentat les possibilitats de divulgació de les informacions de forma cada vegada més immediata i la discussió constant. Per exemple, la idea que existeixin «superaliments» (en general fruites o verdures exòtiques) que puguin guarir malalties, fins i tot el càncer, és un mite bastant difós, però en general manca de veracitat. De fet, hi ha una relació entre l'alimentació i les malalties, incloent-hi el consum d'aliments que potencialment poden reduir el risc de malalties cròniques, però no és una relació tan directa. Per exemple, segons diversos estudis, una dieta rica en fruites i verdures sembla disminuir el risc de malalties cardiovasculars, però solament si es combina amb la pràctica d'activitats físiques. En relació amb el càncer, hi ha alguns estudis sobre la relació entre l'alimentació i alguns tipus de càncer, però no es pot generalitzar a causa de la complexitat i la diversitat de la malaltia.

### **1.3. Dietes «saludables»: sabor *versus* salut**

En relació amb el que es considera una «dieta saludable», l'Organització Mundial de la Salut (OMS) fa les següents recomanacions respecte tant a les poblacions com als individus:

- Mantenir una ingesta calòrica equilibrada amb la despesa energètica.
- Limitar el consum de greixos i preferir els greixos no saturats a greixos saturats i grasses trans.
- Augmentar el consum d'aliments vegetals, especialment fruites, verdures, llegums, cereals integrals i fruits secs.
- Limitar el consum de sucre.



- Limitar el consum de sal / sodi i garantir que la sal sigui iodada.
- Consumir micronutrients essencials com vitamines i certs minerals.

Altres organitzacions nacionals i internacionals tenen les seves pròpies recomanacions, amb algunes diferències, encara que de mitjana no canvien molt de l'estipulat per l'OMS.

No obstant això, encara que la cerca de la salut a través de l'alimentació és una preocupació per a moltes persones, hem vist també que aliments menys saludables com dolços, salats o amb alt nivell de greix són en general percebuts com a més saborosos que els aliments considerats més saludables. Si no fos així, seria molt més fàcil canviar una dieta.

Això passa especialment amb nens i adolescents, que tenen en general una temptació més gran pels dolços o el menjar porqueria d'alt nivell calòric i baix contingut nutricional, i és responsabilitat dels pares i en segon lloc de les escoles tractar d'acostumar-los a una dieta millor.

En qualsevol cas, canviar aquestes actituds no sempre és fàcil, i gran part dels intents dirigits a modificar els hàbits alimentaris dels estudiants han fracassat justament a causa del desinterès dels nens. Als Estats Units s'ha constatat que fins i tot rebent berenars suposadament més saludables, els nens llançaven a les escombraries els aliments amb fibres i vitamines, com ara amanides o pa integral, i es menjaven les patates fregides i les xocolatines.

Fins i tot per als adults, és de vegades molt difícil conciliar el saborós amb el saludable, en part pel fet de no poder controlar la gana o la gola, en part per mals hàbits adquirits, i també en part perquè les informacions obtingudes sobre alimentació són moltes vegades contradictòries.

## 2. Dietes populars i la seva propagació a la xarxa: estudis de cas

### 2.1. La dieta «paleo»

Una de les dietes que s'han posat de moda en els últims anys, justament coincidint amb l'augment de popularitat d'internet i les xarxes socials, és la dieta «paleo». És interessant observar com aquesta dieta ha estat (i segueix sent) tema de gran polèmica a la xarxa, amb igual nombre de defensors i crítics.

La dieta paleo es basa en un alt consum de carn (proteïnes), seguit de vegetals, sense el consum de gra o derivats de la llet.

La idea de la dieta paleo és que seria la dieta seguida pels nostres ancestrals de l'era paleolítica, els homes prehistòrics que van viure durant el llarg període anterior al desenvolupament de l'agricultura i la pecuària. La teoria que hi ha darrere de la dieta paleo és que, com que *l'homo sapiens* ha viscut proporcionalment més temps en la prehistòria que en la història (abans de l'agricultura), genèticament el nostre cos estaria més acostumat a la dieta d'aquest període, i per tant tal dieta seria més saludable.

Hi ha una sèrie de problemes sorgits d'aquest tipus de raonament:

- No hi ha evidències que els nostres gens relacionats amb l'alimentació no hagin canviat des de llavors (al contrari, el desenvolupament de la tolerància a la lactosa, per exemple, ha demostrat el canvi de gens per adaptar-se a canvis de l'alimentació).
- Els homes del paleolític vivien de mitjana molt poc temps i no està prou clar que la seva dieta fos beneficiosa per a la salut.
- Tenim poca informació sobre quina era realment la dieta dels homes en aquest període, i hi ha en realitat evidències que ja cuinaven i consumien gra.
- Encara que sabéssim exactament què menjaven, seria impossible reproduir la seva dieta actualment, ja que els animals i plantes que consumim avui han estat modificats a través de mil·lennis de selecció artificial i són molt diferents dels de llavors.

No obstant això, els que segueixen una dieta moltes vegades tenen un comportament similar als participants d'un culte (i en efecte moltes religions tenen dietes específiques) i per tant això també passa amb els seguidors més extrems de certes dietes.

Encara que les primeres idees d'una dieta paleo van sorgir als anys setanta, aquesta va començar a ser promocionada massivament a partir del 2002, en diversos blogs i llocs especialitzats com [thepaleodiet.com](http://thepaleodiet.com), però també en llibres i articles en la premsa més tradicional que han ajudat que es fes popular. Avui dia, diversos fòrums de fisioculturisme, de receptes o de discussió sobre salut han fet augmentar també l'interès per la dieta.

Les xarxes socials han estat essencials a l'hora de promocionar la dieta paleo. Molts seguidors de la dieta en els últims anys han penjat a la xarxa la llista d'aliments consumits, receptes, fotografies dels seus plats de menjar, o han tractat de provar amb enllaços d'articles el caràcter científic de la dieta i la seva capacitat de millorar la salut, tot això rebutjat per altres que no ho creuen o que segueixen altres tipus de dietes. La cerca per «paleo diet» a Google dona més d'11.900.000 resultats. A Facebook, la pàgines sobre «paleo diet» tenen centenars de milers de seguidors.

Més enllà de la seva creixent popularitat, encara es treballa per aportar evidència sobre els seus efectes en la salut. Mentre que alguns articles científics semblen indicar un benefici en termes de millora en la sensibilitat a la insulina (Blomquist, 2018), un estudi recent indica que una dieta molt alta en proteïnes (com és el cas de la dieta paleo) causaria malalties i una menor, i no major, longevitat (Levine *et al.*, 2014).

## 2.2. La dieta vegetariana

De forma similar, la dieta vegetariana (que no inclou consum de carn o peix) o, el seu cas més extrem, la dieta vegana (que exclou qualsevol producte d'origen animal), també s'ha fet popular a internet i les xarxes socials.

El vegetarianisme, naturalment, és molt més antic que la dieta paleo. Els pitagòrics de l'antiga Grècia seguien una dieta vegetariana, i també els hindús. Ha estat seguida per diverses personalitats històriques al llarg del temps, pels més diversos motius.

En alguns casos, la dieta vegetariana és seguida per raons religioses (com el cas dels hindús); en altres casos, és promocionada per motius relacionats amb la salut. No obstant això, avui dia el seu major creixement està relacionat amb la major preocupació pels «drets dels animals».

La seva popularitat en els últims anys ha crescut gràcies a internet, de forma paral·lela encara que oposada a la dieta paleo, de la qual és gairebé una adversària, ja que la dieta paleo es basa principalment en un gran consum de carn.

### Referències bibliogràfiques

- Blomquist *et al.* (2018). «Decreased lipogenesis-promoting factors in adipose tissue in postmenopausal women with overweight on a Paleolithic-type diet». *European Journal of Nutrition* (vol. 57, núm. 8, pàg. 2877-2886).
- M. E. Levine *et al.* (2014). «Low protein intake is associated with a major reduction in IGF-1, cancer, and overall mortality in the 65 and younger but not older population». *Cell Metabolism* (vol. 19, núm. 3-4, pàg. 407-417).

Així, en molts fòrums o discussions en línia en els comentaris de notícies, o a les xarxes socials, hi ha molts debats entre seguidors del vegetarianisme i seguidors de la dieta paleo.

A més de la discussió sobre els avantatges per a la salut de la dieta escollida, hi ha alguns motius ideològics per darrere de l'embat, ja que alguns creuen que molts dels seguidors del vegetarianisme tendeixen a ser liberals o d'«esquerres», mentre que els seguidors de la dieta paleo tendeixen a ser més de «dretes». Això no és necessàriament una veritat: Hitler era vegetarià, mentre que molts actors de Hollywood, en la seva majoria progressistes, segueixen la dieta paleo. Però en general, almenys avui dia, el vegetarianisme és associat a causes liberals com la lluita pels animals, mentre que la dieta paleo, encara que no tingui una base ideològica concreta, per algun motiu tendeix a ser associada, bé o malament, a moviments més conservadors o tradicionalistes.

Semblant a la dieta paleo, el vegetarianisme també és promocionat principalment a partir de llocs i blogs, així com a través de la publicació de fotos de plats de menjars o de receptes a Instagram i altres xarxes socials. Recentment s'ha parlat fins i tot de la creació d'una xarxa social exclusiva per a vegans, amb la qual cosa es pot comprovar una vegada més la similitud de les dietes amb els cultes religiosos.

### 3. Problemes de la comunicació alimentària a internet

Com ja hem vist, en la comunicació sobre l'alimentació interfereixen diversos grups, cadascun amb interessos diferents. D'una banda, tenim el consumidor, que busca una dieta saludable i nutritiva però al mateix temps saborosa i no gaire baixa en calories. D'altra banda, tenim les empreses de productes alimentosos que busquen principalment vendre els seus productes, apel·lant al sabor o a la salut. Finalment, tenim els governs o altres institucions i autoritats, que promouen certs tipus de dietes com les baixes en greix o les baixes en calories (dietes que moltes vegades canvien: en els anys vuitanta el dolent era el greix, avui són els carbohidrats).

Una de les principals discussions és la relacionada amb aliments «naturals» o «biològics» i aliments «artificials», «processaments» o «genèticament modificats». La tendència general del públic és creure que tot el que és natural és millor. Això no és sempre veritat: els fongs verinosos són perfectament naturals, però fan mal, mentre que molts colorants o aromatitzants artificials tenen poc o cap efecte en el cos humà. (En qualsevol cas, és veritat que gran part dels aliments processats contenen ingredients com ara sal, nitrats o greixos saturats, que en excés poden suposar un risc per a la salut.)

#### 3.1. Rumors i falses informacions sobre aliments

De tant en tant sorgeix la discussió sobre un nou producte que seria «bo per a la salut», o, al contrari, la denúncia de productes «nocius». En els temps d'internet i les xarxes socials, aquesta discussió la duen a terme cada dia els diversos usuaris.

En temps anteriors, la majoria de les persones obtenia notícies a partir de la ràdio o la televisió. Encara que això continuï passant i els grans mitjans de comunicació encara dominin (ja que les mateixes empreses que dominen els grans mitjans en general també dominen els portals més populars de la xarxa), internet ha permès un augment en el nombre de les fonts d'informació, incloent-hi un nombre considerable de fonts independents no connectades amb les grans empreses o els mitjans tradicionals, i d'aquí prové una part important de les informacions que rebem sobre alimentació i salut.

No obstant això, un dels problemes de la comunicació en l'era d'internet és que, a causa del fet que qualsevol pugui publicar informacions i de la rapidesa de propagació, no sempre són veritat ni totes les informacions que es donen ni tot el que es creu: moltes vegades els rumors passen de boca en boca (o de Twitter a Facebook) encara que no tinguin veracitat: «una mentida ha recorregut ja mig món, mentre la veritat encara s'està posant les sabates» (Mark

Twain). Tant és així que van ser creats llocs com Snopes i The Straight Dope, que justament tracten de separar els fets dels rumors, i les veritats de les exageracions o les falsedats publicades a internet, la qual cosa no sempre és fàcil.

El 1947, Gordon Allport i Leo Postman van publicar *La psicología del rumor*, que es convertiria en l'estudi definitiu sobre rumors durant els propers trenta anys. En la seva anàlisi, Allport i Postman van esbossar el que van anomenar «la llei bàsica de rumor», i van arribar a la conclusió que els rumors pressuposen l'ansietat sumada a la falta d'informació, i que el nivell de transmissió de rumors varia proporcionalment depenent de la importància de la matèria per al grup, multiplicat per la incertesa de l'evidència disponible.

El que ha canviat amb internet no ha estat tant el mètode de propagació o la causa que hi hagi darrere dels rumors, sinó la rapidesa de la seva propagació i el seu abast al planeta. Un altre problema d'internet en relació amb els rumors és que, encara que les correccions de notícies falses estiguin disponibles, de vegades de forma bastant ràpida, acaben «enterrades» en el deversall d'informació i les falsedats continuen sent promocionades i cregudes fins i tot després de ser classificades com a falses.

Un estudi del 2006 centrat en blogs i fòrums de discussió i un altre del 2014 centrat en Twitter han mostrat com es continuava informant de molts falsos rumors fins i tot després d'haver estat desmentits per les autoritats. A més, per ser més interessants o escandaloses, les notícies falses tenien un abast molt més gran que les avorrides correccions.

Cal aclarir, no obstant això, que no sempre les informacions incorrectes procedeixen de blogs o xarxes socials; de vegades és a l'inrevés. En més d'un cas informacions propagades per televisió o diaris i revistes per metges famosos, periodistes o autoritats oficials han estat mostrades com a falses per bloguers independents o simplement per individus més ben informats.

Els rumors relacionats amb l'alimentació, i més específicament relacionats amb l'alimentació i la salut, són molt propagats especialment en els fòrums i les xarxes socials. A manera d'exemple, podem veure alguns mites i veritats sobre alimentació que van ser o encara estan sent molt discutits a la xarxa, alguns de veritables i d'altres de falsos:

- **Mercuri en el peix salvatge.** A causa de la contaminació dels oceans, molts peixos estan contaminats per mercuri, metall pesant que és tòxic per a l'organisme humà. Això va ser descobert el 1956 al Japó, quan moltes persones a la ciutat de Minamata, que s'alimentaven principalment de peix, van començar a mostrar símptomes estranys. S'ha descobert que una empresa llançava mercuri en altíssimes quantitats a la platja, i aquest passava als peixos de la regió, i d'aquests a les persones. A causa d'això,

#### Referència bibliogràfica

S. C. Larsson; A. Wolk (2012). «Red and processed meat consumption and risk of pancreatic cancer. Meta-analysis of prospective studies». *British Journal of Cancer* (núm. 106, pàg. 603–607).

avui dia existeixen recomanacions sobre els nivells de peix que poden ser consumits amb seguretat.

- **Toxines en el peix de piscicultura.** Va haver-hi denúncies que peixos de viviers, especialment el salmó, contenen toxines anomenades PCB a causa de l'alimentació que rebien i a la contaminació de l'aigua. Aquesta queixa sembla que no afecta tots els peixos i és discutible quins serien els nivells segurs del seu consum.
- **Insectes en el iogurt.** De fet, alguns iogurts (especialment de gust de maduixes o fruites vermelles) i altres productes contenen el colorant carmí I-120 en la seva producció. Aquest colorant és creat a partir de l'insecte cotxinilla, que s'asseca, es mol i es bull per retirar l'àcid carmínic. De tota manera, és un colorant tradicional conegut des de temps antics i no causa problemes per a la salut, llevat per a les rares persones que pateixin al·lèrgia a aquest producte.
- **OMG «assassins» en el blat de moro.** Encara que sigui veritat que el blat de moro i la soia, com molts altres aliments produïts avui dia, siguin genèticament modificats, el consens científic general és que no presenten major risc per a la salut.
- **Llavors de xia abaixen el colesterol i redueixen el pes.** Les llavors de xia són una relativa novetat en l'alimentació occidental, promocionades per programes televisius com el del Dr. Oz. Encara que continguin alts nivells de fibra i Omega-3, que són certament positius per a la salut general, estudis realitzats no han indicat la pèrdua de pes en els pacients, ni tampoc cap dels altres suposats beneficis per a la circulació (no vol dir que no existeixin, sinó que no han estat comprovats científicament per estudis).
- **El bacó causa càncer pancreàtic.** Una notícia va causar pànic a la comunitat amant del bacó en informar que n'hi hauria prou amb dues tires de bacó al dia per causar càncer pancreàtic. En realitat, la notícia era alarmista. L'estudi original, del 2012 (Larsson i Wolk), parlava de carn processada en general, que conté nitrits per preservar-la (salamis, salsitxes, pernils, etc.). Els nitrits, en ser cuinats a altes temperatures, podrien combinar-se amb els aminoàcids de la carn i crear un compost cancerigen en els animals, les amines heterocícliques (HCA). L'estudi apuntava una correlació del 67 % entre l'alt consum de carn vermella processada i el càncer pancreàtic en homes, que de totes maneres és bastant alt. No obstant això, les HCA poden també provenir de la pol·lució o el tabac, i no sempre passa que es produeixen en cuinar els aliments, per la qual cosa és difícil saber en quina mesura la carn vermella processada és la causa real de la malaltia.
- **Dulcificants artificials com l'aspartam causen càncer.** En realitat, encara que estudis amb ratolins han indicat que l'aspartam podria ser cancerigen en dosis elevades, les dosis necessàries per ser perillosos en humans

requeririen l'equivalent al consum de 17 llaunes de gasoses *diet* per dia. Més preocupant és el fet que altres estudis van demostrar que els dulcificants artificials poden fer augmentar l'obesitat, ja que el sabor dolç sense equivalent de calories estimularia el major consum de sucres.

Aquests i moltíssims altres són els rumors amb els quals som bombardejats cada dia en xarxes socials, blogs, fòrums o correu electrònic, o fins i tot per altres mitjans més tradicionals com la televisió, la ràdio o els diaris.

### **3.2. Dificultat de les polítiques d'educació alimentària a la xarxa**

Mentre que «dietes de moda» que prometen resultats miraculosos arriben a tenir gran abast i moltíssims adherents, programes educatius de promoció de dietes saludables han tingut major dificultat a l'hora de trobar un públic, i més encara d'aconseguir canviar el comportament del gran públic.

Llocs i blogs de governs o autoritats oficials d'alimentació i salut tendeixen a tenir un escàs nombre de lectors, simplement pel poc interès generat per la informació oficial. Tot i que alguns dels programes d'alimentació saludable promoguts per governs o autoritats compten amb el suport dels grans mitjans de comunicació, és rar que es transformin en «virals». En part, això passa perquè els aliments saludables i també la seva promoció són vistos en molts casos com a «avorrits», «amargs» o «sense gust», mentre que aliments amb greixos, sal o sucre són gairebé sempre més saborosos, i per tant més populars, encara que també ajuda el fet de tenir una publicitat més creativa i un màrqueting en general més eficaç.

Ja els estudis relacionats amb l'ús d'internet i especialment de les xarxes socials en la promoció d'una alimentació més equilibrada o saludable, i en particular en la lluita contra l'obesitat, han mostrat que, en general, l'èxit és escàs, especialment quan es considera el canvi de comportament a llarg termini. Les vegades en què tals programes tenen èxit són administrats juntament amb altres activitats que inclouen el contacte personal, o activitats col·lectives fora de la xarxa.

De certa forma, internet en gran part únicament repeteix o exacerba el comportament que ja tenim fora de la xarxa, i és més útil per donar-nos informació sobre allò en què ja creiem, que per causar un canvi en la nostra alimentació o forma de vida.

A la xarxa busquem solament allò que ens interessa, i com que la quantitat d'informació és molt gran, no hi ha una manera fàcil de forçar-nos a seguir un programa o un altre. Així, pel que fa a alimentació i a comunicació alimentària, en general el que passa és el camí invers, no tant del contingut buscant el públic, sinó del públic buscant el contingut: aquells que ja segueixen un estil de vida vegetarià buscaran llocs i blogs relacionats amb aquesta dieta; aquells que segueixen un estil de vida basat en la salut i l'esport, també buscaran aquestes



informacions a la xarxa; i els que segueixen una dieta poc nutritiva o portadora d'obesitat, probablement no canviaran les seves actituds o interessos a causa d'articles publicats en blogs i penjats a la seva pàgina de Facebook. D'altra banda, aquells que encara no s'han decidit per un estil d'alimentació, o desitgen canviar-lo, poden trobar moltes referències a la xarxa, i en aquest cas podran decidir-se per una dieta o una altra d'acord amb la informació que trobin.

Una altra dificultat de la utilització de la xarxa en la promoció de l'alimentació més saludable pot ser la menor capacitat de concentració dels usuaris. Segons Nicholas Carr (2010), encara que internet ens ofereix moltíssima informació, redueix la nostra capacitat d'atenció. Moltes persones han perdut la capacitat de llegir textos molt llargs, o de concentrar-se per molt temps en la mateixa tasca. En general passem pocs segons visitant una pàgina, i punxem després en enllaços que ens porten a un altre lloc, on també passem només alguns segons. Això ha augmentat encara més amb el costum d'accedir a la xarxa amb els telèfons intel·ligents, que a causa de la seva pantalla petita no estan fets per llegir textos gaire llargs o complexos. És possible que la superficialitat i la cerca de la immediatesa siguin la causa de les nostres majors dificultats a buscar i actuar sobre la informació alimentària de forma més seriosa.

#### Referència bibliogràfica

Nicholas G. Carr (2010). *The shallows. What the Internet is doing to our brains*. Nova York: W. W. Norton & Company.

## 4. Hàbits d'alimentació i ús de xarxa: segmentació del públic

Hem observat que les pràctiques alimentàries varien d'acord amb una sèrie de factors: socials, biològics, econòmics. Examinarem ara algunes de les diferències en el consum d'aliments i consum d'informació sobre aliments a la xarxa entre diversos grups, classificats d'acord amb l'edat, el gènere i la classe social.

### 4.1. Edat

La nostra alimentació varia d'acord amb l'edat, i també varia la manera com el cos reacciona als aliments. Tendim a tenir un metabolisme més ràpid quan som joves, i més lent quan som més vells. D'altra banda, amb l'edat tendim a cuidar més de la salut i aconseguim controlar millor els nostres impulsos.

El sedentarisme també tendeix a augmentar amb l'edat, quan practiquem menys esports o activitats físiques amb gran despesa de calories. Nens i adolescents especialment tendeixen a ser més actius físicament, mentre que adults i ancians tendeixen a ser més sedentaris. Al voltant del 26% de la població espanyola realitza activitat física insuficient per mantenir-se saludable, segons els resultats d'un estudi de l'Organització Mundial de la Salut en el 2018.

En relació amb l'ús de la xarxa, encara que sigui més usada per joves que per adults, és avui bastant més comú el seu ús encara entre els més grans: les xarxes socials s'han transformat en una mania per a molts jubilats.

Algunes dades interessants, extretes d'enquestes recents sobre el perfil socio-demogràfic dels internautes espanyols (ONTSI, 2014):

- 71,6 % dels espanyols entre 16 i 74 anys ha accedit a internet en els últims 3 mesos.
- D'entre aquests, un 72,1 % accedeix diàriament a internet, i un 16,9 % ho fa almenys una vegada per setmana.
- L'ús d'internet es dona més entre els més joves i decreix amb l'edat: els que usen la xarxa almenys una vegada per setmana són el 94,4 % dels usuaris de 16 a 24 anys, 86,4 % de 25 a 34 anys, 76,1 % de 35 a 44 anys, 63,1 % de 45 a 54 anys, 41,6 % de 55 a 64 anys, i 18,9 % de 65 a 74 anys.
- 40 % dels internautes té menys de 35 anys.

#### Referència bibliogràfica

Observatori Nacional de les Telecomunicacions i de la SI (ONTSI) (2014). *Perfil sociodemogràfic dels internautes. Anàlisi de dades INE 2013*. Madrid: Ministeri d'Indústria, Energia i Turisme.

- 93 % dels internautes que utilitza la xarxa diàriament ho fa sobretot per accedir al correu electrònic.
- Entre els que usen la xarxa diàriament, 72,1 % participa en xarxes socials.
- El 65,2 % que usa la xarxa diàriament busca a internet informacions sobre temes de salut (incloent-hi alimentació).

Quant a l'alimentació, un dels canvis més alarmants és l'augment de l'obesitat entre nens i adolescents, així com l'abandó de la dieta tradicional mediterrània (considerada per especialistes com una de les més saludables per a l'aparell cardiovascular i per reduir l'obesitat) entre els espanyols més joves:

- Els països mediterranis són els que tenen una major proporció de nens i nenes amb obesitat a Europa, segons l'estudi que la Iniciativa Europea de Vigilància de l'Obesitat Infantil de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) va publicar en 2018.
- Itàlia, Xipre, Espanya, Grècia, Malta i San Marino, se situen al capdavant del continent, amb un percentatge d'obesitat entre els nens d'entre un 18 % i un 21 % i entre un 9 % i un 19 % en el cas de les nenes. En l'altre extrem, els països amb menys obesitat infantil són França, Noruega, Irlanda, Letònia i Dinamarca, on la prevalença no arriba al 10 %.

Les tendències indiquen clarament un augment cada vegada més gran de l'ús de la xarxa per persones de les diverses edats; una continuació o augment del problema de l'obesitat, especialment entre nens i adolescents, i un abandonament de la dieta mediterrània entre els més joves i les noves generacions.

#### **4.2. Sexe**

Hi ha naturalment també diverses diferències entre l'alimentació d'homes i dones, així com pel que fa al seu ús de la xarxa.

D'acord amb el mateix estudi de l'INE esmentat més amunt:

- Els homes utilitzen internet especialment per descarregar programari, llegir o descarregar notícies, periòdics, blogs, revistes en línia, i per a la declaració d'impostos.
- Les dones utilitzen internet especialment per buscar informació sobre temes de salut, per buscar informació sobre educació, i per a matriculació en educació superior o un altre tipus de cursos.

Les dones també tendeixen a utilitzar bastant més les xarxes socials que els homes, especialment Facebook, Instagram i Pinterest.

- Enquestes als EUA del Pew Research Center realitzades el 2013-2014 mostren que les xarxes socials són utilitzades per un 74 % de les dones internautes i per un 62 % dels homes. En algunes xarxes la diferència és encara més aguda: Pinterest atrau un 42 % de les dones internautes i només un 13 % dels homes. Twitter, però, té una lleugera majoria masculina, amb 24 % dels internautes homes i 21 % de les dones;
- Passa el mateix a Europa, segons un informe de l'empresa Porter Novelli del 2012: el 65 % de les dones són actives en xarxes socials contra un 55 % dels homes, i els que hi accedeixen diàriament són un 48 % de les dones i un 38 % dels homes;
- Segons el mateix estudi, la diferència és encara més gran a Espanya: un 78 % de les espanyoles són actives en xarxes socials, contra un 70 % dels homes, i entre els que hi accedeixen diàriament, són un 57 % de les dones i un 38 % dels homes;
- A Espanya també es verifica que solament Twitter és la xarxa social més «masculina», amb 40 % d'ús entre els homes i 27 % entre les dones.

Quant a l'alimentació per gènere, la principal diferència, que es verifica tant a Espanya com a la resta del món, és que les dones tenen major preocupació pel pes corporal i als trastorns de la conducta alimentària.

El major ús de xarxes socials correspon a dones, i també els correspon major propensió a l'obesitat i anorèxia, tendència que continuarà en els propers anys, ja que es tracta de qüestions relacionades amb aspectes biològics.

### 4.3. Classe social

La situació econòmica o classe social també naturalment canvia l'accés a internet, així com la conducta alimentària.

En relació amb internet, tornant a les dades de l'INE:

- L'ús freqüent d'internet (mínim una vegada per setmana) ocorre en el 93,1 % de les llars amb renda neta mensual superior a 3.000 euros, mentre que a les llars amb renda de 900 euros o inferior, l'accés setmanal és solament del 41 %.
- La cerca d'informacions sobre salut és també proporcionalment més gran en el grup de majors ingressos.

#### Referència bibliogràfica

Pew Research Center (2015). *Social Media Update 2014*. Gener del 2015. <<http://www.pewinternet.org/2015/01/09/demographics-of-key-social-networking-platforms-2/>>

En relació amb l'alimentació, l'obesitat afecta sobretot les persones de classes socials més baixes, especialment els nens i adolescents (16 % de nens i adolescents a les classes més baixes, contra 4,3 % a les classes més altes) (Sánchez-Cruza *et al.*, 2013). No obstant això, els trastorns alimentaris com l'anorèxia són més comuns a les classes més altes.

Encara que la tendència per al futur és que l'accés a internet sigui cada vegada més fàcil i freqüent per a totes les classes socials, l'obesitat ara com ara segueix afectant més els més pobres, a causa d'una alimentació menys adequada en aquests grups.

#### Referència bibliogràfica

J. J. Sánchez-Cruza *et al.* (2013). «Prevalencia de obesidad infantil i juvenil en España en 2012». *Revista Española de Cardiología* (vol. 66, núm. 05, pàg. 371-376).

