



**El pròxim dilluns Jaume Garrit,
especialista en hidroteràpia de colon**

la setmana vinent a www.etselquemenges.cat



ACTUALITAT | EL REBOST | L'ESPECIALISTA | EL CONVIDAT | L'ALTERNATIVA | FILLS FELIÇOS | RESTAURANTS | EL REPTE | RECEPTES | NUTRICIÓ ESPORTIVA | COSMÈTICA

EL CONVIDAT

MIQUEL PORTA, METGE I EPIDEMIÒLEG

“El 72 per cent de la població catalana sana acumula deu compostos tòxics o més a l'organisme”



Vols rebre'ns al teu correu?

Subscriu-te a [etselquemenges!](http://etselquemenges.cat)

Accepto la [política de privacitat](#)

PUBLICITAT



Fotos: Sergi Garnica

El doctor Miquel Porta és metge i epidemiòleg, investigador de l'IMIM (Institut Municipal d'Investigació Mèdica) i expert en compostos tòxics persistents. Hi ha una passió emocional en el seu discurs, però matisada pel sedàs de la ciència: no parla per parlar, ni deixa anar una opinió que no estigui basada en alguna investigació o dada científicament demostrable. És profundament rigorós, però gens dogmàtic, perquè la seva feina parteix d'una preocupació genuïna: com millorar la nostra salut.

— **Doctor, com estem de salut? L'hi pregunto perquè hi ha moltes metges que diuen que ens trobem en el millor moment de la història de la humanitat i molts d'altres que consideren que ens trobem en el pitjor.**

Aquí hi ha dues preguntes. La primera: ens podríem estalviar una part de la factura que ens està passant el progrés? Ens podríem estalviar una part del càncer, de les diabetis, de la infertilitat, de les demències, del Parkinson? I l'altra pregunta és: estem arribant a la primera generació que viurem menys que els nostres pares? Pensem que abans hi havia més austeritat, en el menjar i en moltes formes de vida, de vegades per força: molta gent va passar gana després de la guerra i després van portar una vida molt

**“Clica aquí per posar
publicitat”**

www.etselquemenges.cat

ARTICLES RELACIONATS

Els perills de la Dieta Dukan
Milers de persones de tot el món
segueixen la dieta Dukan. Per Sant
Jordi...

.....
Monvínic, diví
A l'Eixample fa tres anys que s'hi va
instal·lar un restaurant amb un peu...

més austera. Abans no se sortia tant a menjar, ni hi havia un esperit tan consumista. Hi ha un conjunt de factors. I hi ha indicis que diuen que potser estem arribant a un punt en què, podent viure millor, no som capaços de canviar com vivim per viure millor.

— **Molts pensen que hi ha coses de la manera com vivim que no es poden canviar: anar en cotxe, per exemple.**

Això, com sabem, no és ben bé cert. Hi ha alternatives al cotxe i hi ha molta gent que s'ha anat conscienciant que sortint deu minuts abans de casa arriben igual i molt més tranquils, que han gaudit d'uns minuts de la seva vida que abans passaven estressats i enfadats en un embús de trànsit. Però quan parlem de contaminació, sembla que parlem sempre d'un fenomen extern a nosaltres. Molts altres investigadors hem posat l'èmfasi en la contaminació interna. Vam fer un llibre [Nuestra contaminación interna] recopilant les millors parts dels nostres treballs sobre aquest fenomen. No som una fortalesa medieval independent, aïllada del medi ambient, sinó que tots aquests contaminants externs arriben al nostre organisme, circulen per la nostra sang i es dipositen en el nostre teixit nerviós, que és molt ric en greixos i, per tant, atrau moltes d'aquestes substàncies, i el nostre organisme no els pot eliminar.

— **No hi ha manera d'eliminar-los?**

La veritat és que una de les coses divertides de ser investigador és que pots canviar d'opinió i si t'equivoques; forma part de la teva feina. Abans tenia una visió basada en el coneixement científic que deia que l'organisme humà no pot eliminar aquests compostos tòxics persistents perquè contenen, per exemple, àtoms de clor i altres substàncies que el ronyó no pot eliminar i que, per tant, continuen dins de l'organisme. Però recentment alguns investigadors han dit que potser això no és així, que no hem d'anar acumulant necessàriament aquestes substàncies a mesura que envellim. El fet és que avui en dia una immensa majoria de la gent gran acumula deu, 12 o 15 compostos tòxics persistents a l'organisme, quan només n'estudiem 19 dels 200 que podríem estudiar. I quan ho hem investigat en un estudi representatiu de la població catalana entre els 18 i els 74 anys, el 72% de la població catalana sana acumula deu compostos tòxics o més a l'organisme. Quan ho penses bé, vol dir que no hi ha cap català lliure de compostos tòxics persistents. El 100% en tenim, com a mínim, tres.

— **O sigui, que si vostè i jo ens féssim una analítica, en sortirien com a mínim tres?**

Amb les edats que tenim, fàcilment vuit, deu o 12. De les 19 que estudiem, insisteixo.

— **Parli'm del terme 'persistent' d'aquests compostos.**

Avui en dia detectem DDT, que va ser prohibit fa més de 30 anys, en el 88% de la població general sana. Amb *persistent* volem dir que aquest compost no es pot fer servir més, però la font, la part greixosa dels aliments, segueix estant contaminada. Igual que fa molts anys que es diu que no es poden fer servir els PCB, els policlorobifenils, però són en una immensa majoria de transformadors elèctrics que han estat abocats de

“Podent viure millor, no som capaços de canviar com vivim per viure millor”

“El món no acaba de voler acceptar que ens trobem en una crisi molt profunda, no només per l'economia, sinó perquè el model de societat i de consum que tenim és horrible. El que és realment insostenible és el patiment que està provocant el càncer, sobretot en els nens petits, o la gent d'edat mitjana: qui no coneix alguna noia entre els 30 i els 50 anys amb un càncer, per exemple? Per què una senyora de 62 anys que estava perfectament fa una demència o un Parkinson que en tres o quatre

Com eliminar o reduir l'efecte del mercuri al nostre organisme
Ara que estem tots espantats per la concentració de mercuri que presenten determinats peixos...

EL MÉS LLEGIT

Àurea Márquez, actriu
“A mi la carn m'emborratxa. Em fa riure com si hagués begut”...

La salut al bon plat i al bon sexe!
Els complement per a una salut sexual òptima Trobem diferents complementos alimentosos que ...

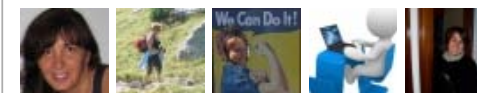
Miquel Porta, metge i epidemiòleg
“El 72 per cent de la població catalana sana acumula deu compostos tòxics o més a l'organisme”...



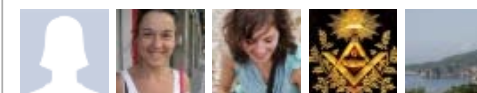
ETS EL QUE MENGES en Facebook

Me gusta

A 4,010 personas les gusta ETS EL QUE MENGES.



Elena Ester Dolors Maria Iris



Carme Erica Tita Jose Marta

Plug-in social de Facebook

manera completament irresponsable i que han entrat a la cadena alimentària i han contaminat tota la població. En concret, alguns PCB, els trobem el cent per cent de la població. Quan diem *persistents* estem dient que les mesures que hem pres com a societat han estat insuficients.

- En aquest punt molta gent claudica perquè pensen que tot plegat ja no depèn d'ells. Però alguns volen saber què poden fer per evitar alguns d'aquests compostos.

Són preguntes molt importants i són difícils. La pregunta té dues dimensions, com a metge i com a epidemiòleg, una des d'un punt de vista individual i una altra des d'un punt de vista poblacional. Com a individu, d'entrada, no fumar, portar una vida més sana, fer més exercici, menjar menys, perquè l'obesitat és un problema que també contribueix a causar aquests tòxics. Però com a ciutadà puc donar suport a les polítiques més valentes davant d'aquests temes. A alguns polítics no els he sentit parlar mai de salut i medi ambient. Sento a parlar molt de medicina curativa, perquè també hi ha molta gent que s'hi guanya la vida i hi ha molts grups de pressió que collen el conseller o qui sigui perquè gastin més o menys – generalment més. Però hi ha pocs polítics que parlin de salut pública de debò, que parlin de mesures ambientals i de mesures preventives, del càncer i el medi ambient, de la pol·lució atmosfèrica, de la contaminació de la cadena alimentària, de com promovem més l'agricultura ecològica, com fem que el preu dels aliments més sans no provoqui més desigualtats socials, de com fem aquests canvis culturals a les escoles, de com fem que la conselleria d'agricultura, d'educació i sanitat treballin més perquè l'alimentació a les escoles millori, de com afavorim aquests canvis, que en gran mesura són econòmics i culturals, en el sentit que vivim en una societat hiperconsumista. No veig gaire debat en aquest sentit. Com a ciutadans també podem afavorir la recerca més preocupada pels temes més ambientals i socials i no sempre ho tenim present.

- I anant a coses materials, què mengem, com omplim la nevera?

Hem de menjar millor. Els compostos tòxics persistents no fan res més que reforçar coses que ja sabem que hem de fer, per raons de salut cardiovascular o per a la prevenció del càncer: menjar menys greix i quedar-te amb una mica de gana. Sembla que no hàgim superat la fam de dues generacions o tres enrere. Hauria d'haver-hi més reflexió des de tots els àmbits .

- L'alimentació ecològica és una part de la solució?

Sí, crec que clarament ho és, però fer agricultura ecològica és molt difícil avui en dia, amb aquest grau de contaminació tan gran que hi ha. Costa molt prendre mesures per fomentar-la, com la fiscalitat verda. Pensa en el

anys esborra el que era? Per què hi ha tants infarts, per què hi ha tant càncer de còlon? Perquè aquest model és insostenible. Insostenible vol dir que està matant gent, que hi ha molta gent que no aguanta. Per què està augmentant tant la diabetis, quan la càrrega genètica és essencialment la mateixa des de fa segles? Hi ha més de 50 estudis que han trobat que els compostos tòxics persistents augmenten el risc de diabetis en l'adult. Per què no dediquem recursos perquè els economistes pensin com desenvolupar aliments més sans a preus que siguin socialment justos? És un tema d'una rellevància clara. Estem dient que guanyar-se la vida venent aliments més sans és una gran manera de guanyar-se la vida. Una proporció enorme del que es fa a Espanya en agricultura ecològica s'exporta. Ningú no diu que això no té futur: al contrari, ho venen tot. És un exemple de la nova economia, dels nous models de societat que voldríem i de com, a vegades, el món de l'economia segueix fent voltes hipnotitzat per uns indicadors econòmics que no parlen realment del benestar humà”.



El càmera d'Etselquemenges Sergi Garnica i en Carles Gòdia han realitzat aquest fantàstic vídeo-resum dels...

<http://t.co/y9G9dAOX> fa 20 hores

.....
3 amics i som 4.000 !!!! 16/12/2011

.....
L'Àlex Rovira sorprèn en directe a TV3 i parla d'etselquemenges....

<http://t.co/6jLIUSGn> 16/12/2011

que va costar el tema dels 80 km/h, una mesura per promoure clarament el nostre benestar.

— Parlava abans del preu dels productes sans: la majoria de la gent no hi pot accedir.

És evident que són més cars, però també veig molta gent prenent gelats, que aviat valen quatre o cinc euros, i moltes lllaminadures —per no fer servir una paraula més forta—, que valen molts diners. Per tant, aquí també hi ha un tema cultural .



Adam Martín
amartin@etselquemenges.cat
Periodista
4 de desembre 2011

etiquetes: compostos tòxics persistents, contaminació, CTP, DDT, Miquel Porta, sang

Comentaris

Publica a Facebook Publica-ho com a Marta Calsina (No ets tu?)



Jordi Rivera Jové · Responsables a Bodevici bioconcept

Hola Adam o Miquel, us podeu posar en contacte amb mi si us plau? Soc en Jordi de Bodevici Bioconcept, on hem fet un esforç per oferir Gelats Ecològics Certificats a preu de convencionals (2-3 €) als nostres 2 punts de venda. M'agradaria presentar-li al Sr. Porta la nostra iniciativa i comentar els temes tant interessants del vostre article... Moltes gràcies!

Resposta · 1 · M'agrada · Segueix la publicació · 5 desembre a les 16:29



Jordi Rivera Jové · Responsables a Bodevici bioconcept

info@bodevici.es
www.bodevici.es

Resposta · M'agrada · 5 desembre a les 16:30

Complement social de Facebook

ALTRES CONVIDATS

Jaume Garrit, naturòpata i fisioterapeuta

Andrea Fuentes, nedadora de sincronitzada

Xavier Bonastre, periodista i corredor de fons