

Salut i bons aliments

## Anèmia i obsessió pel ferro (I)

**M'**agradaria que quedés clar, ja d'una vegada per totes, que l'anèmia no es produeix només per una falta de ferro (hi ha diversos factors), que hi ha diverses tipus d'anèmia i que els suplementes de ferro no fan absolutament res per pal·liar. Un altre article més per desmitificar aquesta malaltia i al mineral més 'perseguit', el ferro.

Vegem primer les anèmies que hi ha:

- Anèmia microcítica hipocroma per pèrdua de sang.

- Anèmia aplàstica per aplàsia (falta de producció o desenvolupament insuficient de cèl·lules) de la medula.

- Anèmia hemolítica per destrucció d'excessius hematies.

- Per alteracions en la producció tenim la congènita i la adquirida (infeccions, tumors ...) i per manca dels factors que intervien en la formació d'hematies tenim la megaloblàstica per falta de vitamina B12 i àcid fòlic i la ferropènica per falta de ferro.

Aquestes dues últimes són les que estan més relacionades per desequilibris alimentaris.

Ens centrarem en la més comú que és l'anèmia ferropènica. És quan els hematies són més petits del normal, quan la proporció respecte al volum del plasma normal, de ferritina (proteïna que emmagatzema el ferro que agafem de la nostra alimentació), de volum d'un glòbul vermell (VCM), de concentració d'hemoglobina a l'interior de cada glòbul vermell (HCM) i de proteïna que transporta el ferro (transferrina) estan per sota dels valors normals. Si per exemple, els nostres valors de transferrina són baixos ja ens està avisant que ve una anèmia ferropènica.

Els valors en les altres anèmies són diferents, per exemple, en les anèmies megaloblàstiques els hematies i els valors de HCM són alts i en les anèmies hemolítiques els hematies són més grans del normal i disformes.

Podem fer-nos una anàlisi de sang i estar tot correcte però tenir anèmia ja que els símptomes apareixen molt abans que ho indiqui l'anàlisi: cansanci excessiu, irritabilitat, depressió, insomni, caiguda de cabell... Encara que aquests símptomes podrien ser perquè tenim altres mancances, com falta de zinc o una altra malaltia. Però hi ha altres símptomes més clars que ens diuen definitivament que l'anèmia ha arribat al nostre cos: pal·lidesa del rostre, ungles i ulls, llavis grisos o blancs, color blanc a la part interna de la parpella inferior, disminució de la gana sexual, el nostre ritme respiratori augmenta, falta d'oxigen (ens costa respirar) i pot produir marejos. En alguns casos quan hi ha una gran destrucció de glòbuls vermells pot presentar un color groguenc a la pell, és a dir, icterícia.

Segur que molts de vosaltres penseu que el millor és anar al metge de capçalera per a què ens recepti ferro sintètic. Però aquesta no és la solució. Una anèmia, igual que altres malalties, ens indica, ens avisa, que alguna cosa dins nostre no va bé. El primer que hem de fer és normalitzar el nostre estómac, ronyons i, a més, el nostre fetge per netejar el nostre organisme ja que quan tenim excés de toxines aquestes interfereixen en les funcions bàsiques de totes les cèl·lules alterant i incapacitant-les

per utilitzar correctament els nutrients i que puguin produir suficients cèl·lules sanguínies. Amb això no vull dir que haguem d'ajunar ja que tampoc és la solució. Hauríem de seguir una nutrició neta, sense tòxics, sense additius i sense aliments que roben nutrients com alcohol, sucre, cafè, coles, refrescos industrials, productes refinats i rebosteria, lactis i derivats i en definitiva tot menjar 'basura' i industrial que venen en els nostres supermercats.

Un cop aconseguit això hem de saber que hi ha una sèrie d'elements que dificulten l'absorció de ferro: fitats (productes amb



blat), fosfats (embotits, mermelades industrials, coles, cafè, tes, refrescos, llet i iogurts de soja), oxalats (espinacs, remolatxes, cacau, card) i els antiàcids. Vull fer una petita ressenya a la patrocinada com a bon nutriente la proteïna de soja que és molt rica en ferro però la soja no fermentada com la llet de soja, la soja texturitzada, tofu i iogurt de soja formen complexos amb el ferro impeding la seva absorció intestinal i a més interfereixen en l'absorció de ferro d'altres aliments en el mateix menjar. Així que l'única proteïna de soja que no et roba ferro, entre d'altres nutrients, és la proteïna de soja fermentada que trobem en el tamarí (salsa de soja autèntica, no la industrial ni la que posen en els restaurants xinesos o japonesos), el miso i el tempeh. Aquests productes fermentats han de ser elaborats de manera tradicional (no pausteritzats) per mitjà d'una fermentació lenta, ja que sinó més val no gastar els diners en menjar que te la venen d'eco quan realment és buida de propietats medicinals.

Per tant, la nostra alimentació es basaria en cereals integrals, llegums (azuki, lleties), llavors, algues, miso, verdures de fulla verda, naps, daikon, col, bròquil, peix fresc, aus de corral, carn ecològica, ous de corral... Aquí tindríem suficient ferro, vitamina C i acompanyat d'àcid fòlic i vitamina B12, aquestes dues últimes molt importants quan hi ha qualsevol tipus d'anèmia. No sóc una persona que li agradi posar números però vegem bones fonts de ferro, de calci i altres minerals com les algues hiziki 29 mg per 100grs, el sèsam (10,50 mg), azuki (4,8 mg), llavors de carbassa (11,20 mg) i les de gira-sol (7,10 mg). Un condiment molt bo seria la pols goma-wakame que és un 60% de sèsam torrat i mòlt i un 40% d'alga wakame (13 mg) torrada i mòlt, tot barrejat. Encara que també podríem posar flocs d'algues nori (23 mg) o d'algues Dulce (150mg).

Seguirem la propera setmana.  
Salut i Bons Aliments

Yo Isasi  
Nutridora Macrobiotiva  
<http://nutricionencasa.wordpress.com>



Parlem de cuina



## Una cuina d'alts vols

**P**er a la jornada d'avui contem amb la col·laboració d'Álvaro Vicens Fernández (CAN PINTXO), antic alumne de l'IES GCC, una barreja de pilot d'aviació i cuiner; però sobre tot un bon amic.

Ara fa un any Álvaro es va posar al davant de Can Pintxo, un local de tapes molt a prop de Plaça i que apart d'una extensa i variada oferta gastronòmica també ofereix activitats tant dispaars com teatre i música en directe, projeccions cinematogràfiques, exposicions d'art, lectures poètiques o classes de "Salsa"... tot sigui dit; un estil molt apropiat per a aquest establiment.

**Pregunta: Com arriba un pilot d'aviació a posar-se al davant d'un establiment de restauració?**

Álvaro: M'agrada la cuina, des de sempre m'ha agradat jugar, investigar i provar noves coses als fogons. Fa dos anys, aprofitant un canvi a l'empresa d'aviació on estava, vaig decidir apuntar-me a l'Institut per a aprendre a cuinar. Llavors ja començava a cercar algun lloc per a instal·lar-me com a empresari. Primer cercava pel Port, però després va sortir l'oportunitat d'agafar aquest local a Sóller i la vaig aprofitar.

**P: Es més fàcil pilotar un avió o cuinar?**

A: Crec que cuinar, a vegades hi poden haver clients molt exigents. A l'aviació tot està molt estandarditzat i protocol·litzat; a la cuina hi ha més espai per a la imaginació i la improvisació.

**P: Com és el teu dia a dia?**

A: Molt normal, si no soc a casa sóc a can Pintxo, bàsicament. A més la feina al restaurant la compagino amb la feina de pilot pel 061 (entre illes). Al servei d'emergències hi treballa en torns de guàrdies de 10 nits, 10 dies i 10 lliures. Els torns de guàrdies, si hem criden, tinc sols 30 minuts per arribar a l'avió, així que no puc ésser molt enfora.

**P: Ha respost la gent al que ofereixes?**

A: Hem va molt be, tenc molta gent de Sóller; però també molts dels clients són turistes. Bàsicament tenc 3 tipus de comensal: els que venen a prendre una canya i mengen una tapa; els que venen a fer l'aperitiu abans d'anar a dinar, i els que venen a dinar/sopar. Per a aquests darrers els ofereixo un menú amb cervesa i sidra a un preu molt ajustat.

**P: Però apart de cuina també ofereixes activitats alternatives, no?**

A: A Sóller sempre ens hem queixat de la

manca d'espais culturals, doncs jo vaig pensar que res millor que oferir-ne un, no es molt gros, però li treim molt de profit: concerts, ball, lectures etc.

**P: Com valora la teva participació a la Fira del gerret celebrada fa poques setmanes?**

A: A n'aquesta fira ja hi vaig participar una vegada com a alumne del cicle formatiu de cuina de l'Institut, però aquesta vegada fou el meu debut al cap davant d'una empresa. Varem apostar per fer dos plats un poc elaborats i la gent va respondre molt be. Si ens deixen hi tornarem l'any qui ve.

**P: Com és la feina a Can Pintxo?**

A: Tenim una carta amb 25 tapes salades i 5 de dolces que anam canviant freqüentment. Hi fem feina 3 persones entre setmana i qualche reforç els cap de setmanes. Valoram molt l'opinió dels nostres clients i intentam adaptar l'oferta a la demanda.

**P: Per posar una empresa en marxa hi ha qualche tipus d'ajuda oficial?"**

A: De ser hi, hi són, els que passa és que vaig demanar tres tipus d'ajudes /subvencions diferents i a l'hora de concedir-les digueren que no hi havia fons (sic) Vull aprofitar aquest espai per agrair a tots els meus amics i familiars que ham m'han ajudat posar el local en marxa, a vegades sortir o lluitar contra un moment de crisi, es més fàcil si ens ajudam entre tots.

L'entrevista va durar quasi una hora, tractant temes de cuina, feina, educació i moltes coses més i n'Álvaro sempre va fer mostra de la seva franquesa i humilitat. Després, visita per les instal·lacions i les fotos de rigor. Sens dubte un bon horabaixa parlant de cuina.

Gràcies amic.

Podem trobar Can Pintxo al Carrer Rectoria de Sóller (<http://www.canpintxo.com>). A la fotografia apareix n'Álvaro (primer pla) acompanyat d'en Miquel Frontera, alumne de l'Institut i que també treballa amb n'Álvaro.

Bona setmana i ens veiem d'aquí a 7 dies. Mentrestant trobareu més cuina a al blog <http://cuinant-blog.blogspot.com> ...i si voleu fer bunyols per a les Verges també hi trobareu una bona recepta a la web: [www.cuinant.com](http://www.cuinant.com)

Juan A. Fernández

