

Història de l'alimentació i la nutrició a la Comunitat Valenciana

JOSEP BERNABEU-MESTRE, MARÍA EUGENIA GALIANA I EVA MARÍA TRESCASTRO

Una de les raons que explica la capacitat de la cuina mediterrània per a formular de manera empírica uns principis actius saludables rau en el fet que la producció d'aliments sempre va ser limitada. Esta escassa disponibilitat, a causa de factors estructurals, geogràfics i climàtics, va obligar històricament a estructurar una cuina i establir uns hàbits alimentaris basats en un gran nombre d'aliments i en la necessitat de substituir-los per uns altres quan escassejaven o s'esgotaven, la qual cosa es va traduir en un consum variat i frugal.

La història de l'alimentació i la nutrició a la Comunitat Valenciana està lligada al procés de configuració històrica del model mediterrani de producció i consum d'aliments, que ha donat lloc al que coneixem com a dieta mediterrània. En paraules del professor José Mataix, “una dieta saludable de referència en la qual els aliments que la componen estan presents al món mediterrani, amb un cert caràcter ancestral”.

El model mediterrani de producció i consum d'aliments

El sistema de producció i consum d'aliments que s'havia iniciat amb la revolució neolítica i la introducció de l'agricultura i la ramaderia, es va consolidar en l'època clàssica en dos grans models: el clàssic-mediterrani i el bàrbar-continental (o silvopastoril). De la barreja d'aquestes dues cultures va néixer el model alimentari europeu, denominat agro-silvo-pastoril, que va predominar durant l'Edat Mitjana. Des del Mediterrani es van propagar la cerealicultura, la viticultura i l'olivicultura. Del nord es va importar l'ús agrícola dels boscos i de les zones incultivades per a la ramaderia, la caça, la pesca i la recol·lecció. El sistema es basava en l'activitat agrícola (cereals, llegums i hortalisses) juntament amb l'aprofitament dels boscos i la ramaderia. En general, el pa i el vi es van estendre pel nord i en el sud es va menjar més carn i productes d'origen animal, particularment del porc. Aquest animal, convertit en símbol alimentari dels països del nord, va cobrar protagonisme en les cultures europees mediterrànies.

Des de la instauració del model agrosilvopastoril fins als inicis del segle XIX, es van produir dos grans canvis que van impactar en el model mediterrani d'alimentació. Durant el període musulmà, es van incorporar l'arròs, els cítrics, algunes hortalisses i l'ús de la pasta de blat, a més de les novetats que es van introduir en la forma de cuinar i preparar els aliments. També cal destacar la incorporació del sucre, component indispensable en molts plats i un dels elements fonamentals de la gastronomia mediterrània occidental.

El segon dels canvis es va originar amb la incorporació de productes procedents dels continents americà i asiàtic: des de cereals a un ampli ventall de lleguminoses, verdures, hortalisses i fruites (la dacsa, la creïlla, la tomaca, la pebrera, diverses varietats de llegums, i un llarg etcètera), sense oblidar begudes com el cafè o la xocolata. El canvi va ser tan profund que molts d'aquests ali-

ments es consideren part consubstancial de la vida i la forma tradicional d'alimentar-se en el Mediterrani.

En les primeres dècades del segle XIX, ja s'havien assentat les bases contemporànies del model alimentari mediterrani, bàsicament el que va servir de referència perquè, en la dècada de 1950, científics nord-americans formularen el concepte epidemiològic i nutricional de dieta mediterrània, en posar de manifest les característiques saludables de la dieta habitual que consumien els països mediterranis i constatar que la seua esperança de vida era de les més altes del món. No obstant això, abans d'aquelles dates, quants dels nostres avantpassats, consumien una dieta tan òptima i equilibrada com la de les famílies cretenques que van ser avaluades en 1948?

Subalimentació i fam en la història alimentària valenciana

La història de l'alimentació mostra que en el Mediterrani només els rics han menjat molt, i no sempre bé. En contrapartida, els pobres, la majoria de la població, ho han fet “poc i malament”. Una de les raons que explica la capacitat de la cuina mediterrània per formular de manera empírica uns principis actius saludables rau en el fet que la producció d'aliments sempre va ser limitada. Esta escassetat, a causa de factors estructurals, geogràfics i climàtics, va obligar històricament a estructurar una cuina i establir uns hàbits alimentaris basats en un gran nombre d'aliments i en la necessitat de substituir-los per uns altres quan escassejaven o s'esgotaven, la qual cosa es va traduir en un consum variat i frugal.

Fins a ben entrat el segle XX, societats com la valenciana no van poder superar plenament els problemes de subalimentació i desnutrició que patien amplis sectors de la població. Va ser en la dècada de 1960, després del parèntesi dels durs anys de la postguerra, quan la majoria de la població va poder començar a gaudir dels beneficis de la dieta mediterrània.

Com s'alimentaven els valencians i les valencianes de la segona meitat del segle XIX i les primeres dècades del segle XX? Encara que, en història de l'alimentació, l'absència de fonts representa un problema, les anomenades topografies mèdiques, estudis locals sobre les condicions de vida i salut que van ser publicats en les últimes dècades del segle XIX i la primera meitat del segle XX, ens permeten apropar-nos a la realitat alimentària i nutricional dels nostres avantpassats.

La majoria de la població no menjava prou ni tampoc el més adequat, encara que els aliments que podien ingerir potencialment resultaven molt variats. La base fonamental de l'alimentació eren els vegetals (inclosos en aquest epígraf els cereals, els llegums, els tubercles, les verdures i les fruites), però els mercats també estaven aprovisionats de carn, sense oblidar la importància que tenia en moltes localitats costaneres el consum de peix. El problema radicava en la capacitat adquisitiva que mostraven els diferents sectors socioeconòmics.

Els obrers i jornalers guanyaven poc, i tenien dificultats per poder adquirir els aliments necessaris. La base de la seva alimentació era el pa de blat, substituït en els moments de crisi econòmica pel pa de sègol o el pa de dacsca, consumit de manera habitual per les famílies més pobres i miserables. Les classes populars solien iniciar el dia amb una tassa de cafè o una copa d'aiguadent. L'esmorzar, a les 7 o 8 del matí, solia consistir, en el millor dels casos, en una tassa de cafè, en un tros de pa acompanyat de bacallà, sardina, tonyina o algun aliment semblant, a més de l'obligada ració de vi. Al migdia, el menjar més habitual era un plat d'arròs, sec o caldós, en cassola o paella, assaonat amb bajoquetes, carxofes, pèsols i algun tros de bacallà. El dinar solia consistir en un plat únic i, només quan n'hi havia, fruita de collita pròpia com a postres. A la nit, per sopar, s'acostumava a menjar algun guisat a base de creïlles, la majoria de les vegades, de cards (penques), de bajoqueta, de col i altres hortalisses. Segons la posició econòmica, se solia afegir al guisat algun tros de bacallà. Entre setmana, no se solia consumir carn, ja que per a la població jornalera, el consum d'aquest aliment estava reservat als diumenges. Aquell dia solien preparar una olla de carn, però la quantitat que s'utilitzava arribava amb dificultat per alimentar a un individu. En ocasions, en lloc de comprar-la, se sacrificava algun animal domèstic (conill, gallina, etc.). L'oli d'oliva era el condiment vegetal més utilitzat, i es consumia cru; de fregits se'n consumien pocs, però no resultava infreqüent fregir sardines amb faves, tomaques o pebreres. D'ous, atès el preu tan elevat que tenien, se'n consumien molt poques vegades, i estaven reservats per als malalts, igual com la llet.

L'heterogeneïtat i la diversitat dels règims alimentaris es traslladaven als estats nutricionals que mostraven els diferents col·lectius i les diferents zones de la geografia valenciana. Els estudis antropomètrics duts a terme a partir de les dades que aportaven els reconeixements mèdics pels quals havien de passar els mossos que s'incorporaven a l'exèrcit posen de manifest la penalització fisiològica que comportaven els problemes de desnutrició. La correcció d'aquelles penalitzacions fisiològiques, i de les deficiències quantitatives i qualitatives de caràcter nutricional que les justificaven, es va poder dur a terme a través de les millores socioeconòmiques i d'un increment del poder adquisitiu de la població. Uns canvis que, a més de permetre l'increment raonable del consum d'aliments protectors com ara la llet, es van veure acompanyats de la divulgació d'hàbits i coneixements relacionats amb una alimentació i una nutrició més saludables. Com assenyalava el professor Mataix, la dieta tradi-

cional es va convertir en dieta recomanada, en la mesura que passava a cobrir les ingestes recomanades i els objectius d'una nutrició saludable.

La transició nutricional i alimentària: de la desnutrició a l'obesitat

Va ser en els inicis de la dècada de 1960 quan es va completar la transició nutricional i alimentària de la població valenciana, en quedar superat aquell "poc i malament" que havia caracteritzat l'alimentació d'amplis sectors de la societat. Gràcies a l'augment lent, però regular, de les calories ingerides i de tot un conjunt d'aliments protectors que s'incorporaven a un règim alimentari tradicional de base vegetal i amb pocs greixos i proteïnes d'origen animal, la dieta mitjana va acabar per presentar uns paràmetres propers als de l'equilibri de nutrients que recomanaven els organismes internacionals. No obstant això, encara que és indubtable que el trànsit cap a un règim alimentari de major densitat energètica va tenir els seus efectes positius, al mateix temps que se superaven els problemes de desnutrició, es consolidava l'emergència d'un model epidemiològic en el qual les patologies lligades a la sobrealimentació han adquirit un protagonisme rellevant.

Què va passar amb la situació de privilegi que vam ser capaços d'aconseguir en la dècada de 1960? Com havia ocorregut als països que havien completat abans les seves transicions, en les últimes dècades del segle XX, el règim alimentari dels valencians s'havia "occidentalitzat" en el sentit més negatiu del terme.

En un treball sobre la dieta mediterrània a Alacant, publicat en 1994, s'assenyalava que s'havia duplicat el consum de carns, al mateix temps que s'havien produït canvis en el tipus de productes ingerits. Va disminuir el consum de peix blau, que va ser substituït per peix blanc i mol·luscos. Es va incrementar de manera considerable el consum de llet i derivats, amb un augment de la ingesta de greixos saturats, que haurien passat d'aportar el 5 % del total dels greixos a aportar-ne percentatges del 20 %.

L'oli d'oliva continuava sent el greix comestible més ingerit, però el seu consum havia disminuït en favor dels olis de llavors. A més, la moda de la nova cuina, inspirada en els costums francesos, va contribuir erròniament a l'ús culinari de mantega, nata i crema de llet, i va modificar les receptes dels nostres plats tradicionals. La dieta tradicional valenciana s'havia caracteritzat per presentar un baix percentatge d'àcids grassos saturats i un alt percentatge de monoinsaturats procedents de l'oli d'oliva, amb el benefici que això comporta per a la prevenció de les malalties cardiovasculars.

Va disminuir el consum de cereals, sobretot del pa i l'arròs, base de la dieta tradicional, de llegums i de creïlles. També ho va fer en termes quantitativs el de verdures i hortalisses, però des del punt de vista qualitatiu es va incrementar el d'encisam, tomaques i bajoqueta, igual que va ocórrer amb les fruites, especialment a partir dels cítrics. La disminució del consum de sucre blanc es va veure compensada per un increment en la dieta de productes de pastisseria industrial, pastisseria tradicional i confiteria, refrescos i begudes edulcorants.

El treball conclouia amb la recomanació d'augmentar l'aportació d'energia a partir dels hidrats de carboni fins a arribar al 50-55 % i reduir la dels greixos. També era necessari moderar el consum de carn i embotit, i incrementar el de verdures i hortalisses, cereals i llegums. L'experiència alacantina confirmava que la millora dels nivells de vida o, si més no, del poder adquisitiu, sol anar acompanyar de majors aspiracions gastronòmiques, però que el desig de menjar millor no sempre es correspon amb una alimentació i nutrició correctes.

Els canvis del règim alimentari, i els que van tenir lloc en els estils de vida, amb una disminució de l'activitat física, han afavorit l'increment de problemes de salut associats a la sobrealimentació. En l'Enquesta de Salut de la Comunitat Valenciana de 2001, el percentatge de població amb sobrepès se situava en un 29,5 %, i el d'obesa en un 7,3 %. La darrera enquesta de 2010 mostrava percentatges del 37,3 i 14,5.

La dieta mediterrània com a objectiu

La necessitat de recuperar el model alimentari de referència que representa la dieta mediterrània s'ha convertit en una prioritat. Es tractaria de readaptar a les actuals circumstàncies, el model mediterrani de vida que ens va permetre completar la transició nutricional i alimentària, i fer-ho des de la nostra cultura i tradicions culinàries. Per a fer realitat aquest objectiu, hauríem de moderar el consum de carn i de greixos animals; fer ús gairebé exclusiu de l'oli d'oliva, menjar diàriament cereals i llegums guisats, verdures i fruites fresques i pa; menjar pocs ous, menys llet i derivats, augmentar el consum de peix i, de forma optativa i amb moderació, prendre un mica de vi amb els àpats. Durant molt de temps, una part important de la població valenciana no es va poder beneficiar del paper saludable de la forma mediterrània d'alimentar-se. Ara que podem i sabem, per què no adoptem la dieta mediterrània en els termes que caldria esperar?

.....
Josep Bernabeu-Mestre

Doctor en Medicina. Catedràtic d'Història de la Ciència. Grup Balmis d'Investigació en Salut Comunitària i Història de la Ciència. Universitat d'Alacant.

Maria Eugenia Galiana Sánchez

Doctora en Salut Pública. Professora titular. Escola Universitària. Grup Balmis d'Investigació en Salut Comunitària i Història de la Ciència. Universitat d'Alacant.

Eva María Trescastro López

Dietista-nutricionista. Professora ajudant. Grup Balmis d'Investigació en Salut Comunitària i Història de la Ciència. Universitat d'Alacant.

Bibliografia

- J. Bernabeu-Mestre. 2009. La transició alimentària de la població valenciana: progrés o retrocés?. En Guillem Llobat X, García Frasset G. (eds), Salut, alimentació i cultura al País Valencià. Gandia, CEIC/Alfons el Vell, 111-129.
- J. Quiles. 1994. Els nostres menjars saludables. València, IVESP.
- F.X. Medina (ed). 1996. La alimentación mediterránea. Historia, cultura, nutrición. Barcelona, Icaria.
- J. Medrano, J. Mataix i J. Aranceta. 1994. La dieta mediterránea y Alicante. Alacant, Univesitat d'Alacant.
- J. Salas-Salvado, P. García Lorda y JM. Sánchez Ripollés (eds). 2005. La alimentación y la nutrición a través de la historia, Barcelona, Glosa.