

Temps de cítrics



Arriba el fred. I amb ell, disminueixen dràsticament el consum de verdures crues i de fruites. Amb tot el que això pot suposar en el nostre metabolisme i en especial en les nostres reserves i disponibilitat de vitamines, en especial la C. Només un tipus d'aquestes fruites resisteix el pas de l'hivern i ens en garanteix el subministrament. Els cítrics.

CONCEPTES CLAU

“ La vitamina C és la més emblemàtica, encara que segurament no la més important, de les vitamines. La primera que es va incorporar als aliments preparats que avui, i cada cop més, són veritables farmàcies.

“ No deixa de ser curiós que aquestes malalties carencials que semblaven superades pel progrés, tornin a aparèixer al primer món de la mà de la marginació i la pobresa.

De fet, fa 250 anys la marina britànica va veure resolt els seus problemes d'escorbut gràcies a la primera campanya que feu aquella armada, ordenant als seus vaixells disposar d'un subministrament de llimones suficient per evitar els problemes de salut dels seus mariners. Tot un model de medicina preventiva.

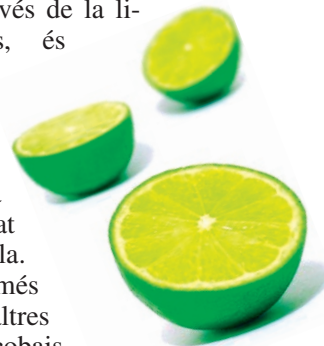
El problema

“No només de pa viu l'home”, diu el missatge evangèlic. I té tota la raó. Encara que els dietistes ens parlin en termes de proteïnes, sucres i greixos, el cert és que el nostre organisme necessita altres substàncies que ha d'incorporar a través de la dieta. Una d'elles són les vitamines.

No són necessàries en tanta quantitat com les bàsiques abans esmentades i, per tant, els efectes de la seva absència no solen ser visibles fins que ja és tard. Per sort, la mateixa lentitud amb què es manifesta la manca segueix quan aquesta s'agreuja i, per tant, les avitaminosis solen ser fàcils de resoldre. Altra cosa són les seqüeles que poden deixar. Una dent caiguda per mor de l'escorbut no tornarà a sortir per més vitamina C que prenguem.

I és que, si la manca dels materials bàsics ens provoca gana i, en alguns dies si no mengem res, mort, la manca de vitamines té uns efectes molt menys evidents i que escapen del concepte clàssic de malaltia. Per això parlem de carències o, si voleu, de malalties carencials.

Una d'aquestes malalties carencials més mitificada, a través de la literatura d'aventures, és l'escorbut. Provocat en part per la manca de vitamina C en l'aliment però en principi per la nostra impossibilitat genètica de fabricar-la. Per aquest motiu només nosaltres, alguns altres micos i els pobres cobais patim aquesta malaltia carencial.



Els afectats solen presentar inicialment fatiga i anèmia, però és lògic pensar que aquests símptomes no eren tinguts en compte entre els mariners de sa graciosa majestat britànica i tampoc entre els pirates i corsaris. L'alarma per escorbut saltava quan les dents començaven a fluïxar-se i les genives a sagnar sense motiu aparent, quan el cos s'omplia de petits vessaments en forma de taques porpra provocades per la sang escapada sota la pell i quan les rampes a les cames sovintejaven, també sense motiu aparent. La caiguda de les dents donava pas a altres episodis hemorràgics que, en el cas dels infants, solien resultar fatals i provocar la seva mort. Val a dir que la persistència en la situació, tampoc no estalviava als