



la revista digital de salut i nutrició

El pròxim dilluns el mestre Mantak Chia parla del menjar i les emocions

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

MANUEL SÁNCHEZ, CAP DE DIETÈTICA I NUTRICIÓ DE LA CLÍNICA PLANAS

"La gent em demana resveratrol com si fos el miracle antiaging"



CERCAR



Vols rebre'ns al teu correu?

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

correu electrònic

Accepto la política de privacitat

PUBLICITAT

Nature's Plus
The Energy Supplements®
Distribuït per NATUR IMPORT
¡SENT LA DIFERÈNCIA!



“Clica aquí per posar publicitat”

www.etselquemenges.cat

ARTICLES RELACIONATS

Frena amb els fregits

Si, aquesta secció es podria acabar convertint en una de les més llegides i...

Deixa la dieta

Per aprimar-se, no hi ha res millor que deixar la dieta. D'acord, la premissa...

Més enllà de l'oli de l'oliva

Ja vam parlar en el seu moment de la necessitat de reduir els fregits...

EL MÉS LLEGIT

Manuel Sánchez, cap de Dietètica i Nutrició de la Clínica Planas

“La gent em demana resveratrol com si fos el miracle antiaging” ...

Gloria Sabater, experta en intoleràncies alimentàries

“Cada vegada mengem més menjar que no és menjar” ...

Heartburger, la carn que bateja

La carn de les hamburgueses del Heart Burger és ecològica, prové de vaques de raça bruna dels Pirineus i la comercialitz...

There was an error fetching the like box for the s



Ja pots llegir tots els articles del nou número! <http://t.co/WhYx7IxH> 31/10/2011

COMENÇA EL CONCURS DE CAN PEROL. Entreu a [etselquemenges](http://etselquemenges.com) i PARTICIPEU! Podeu respondre 1 sol cop i teniu temps... <http://t.co/Qc42jkVL> 28/10/2011

Neixen els tallers en família! Pares, mares, fills, amics dels fills...no sabeu què fer un diumenge al matí?... <http://t.co/yfmbRbDn> 26/10/2011



Fotos: Sergi Garnica

Fa pocs dies tastava i ressenyava el Menú Antiaging del restaurant Moments, de Raül Balam. Un menú que ha elaborat la família Ruscalleda amb la col·laboració del doctor Manuel Sánchez, cap de Dietètica i Nutrició i subdirector de la unitat d'Antiaging de la Clínica Planas.

Després de tastar el menú Antiaging al Moments he anat a la Clínica a conèixer l'autor del llibre "Antiaging. Vive más años sintiéndote más joven" en el qual ell i el dr. Julián Bayón donen consells per tenir una vellesa més sana. I l'alimentació hi té un paper clau però no definitiu.

— **Vostè, doctor, és cap d'una unitat que d'un temps ençà ha introduït el concepte antiaging, és a dir, "antienvel·liment". Quins tractaments duen a terme per evitar l'envelliment de les persones?**

El concepte no és viure més temps, sinó no tenir més malalties. La clau és aconseguir un envelliment més saludable. Als pacients els fem una anàlisi de sang gràcies a la qual sabem com estan els àcids grassos omega-3, omega-6, omega-9, els àcids saturats, els insaturats... En total són 400 tests sobre l'estat físic i mental de la persona, i a partir dels resultats elaborem una dieta personalitzada. Dieta no vol dir aprimar.

I sobretot, l'alimentació no és "només" sinó "a més de". A banda, hem de fer, molt important, exercici diari, tenir relacions positives, dormir bé, no patir estrès, fer exercicis mentals... La gent em demana resveratrol, el polifenol que està present a la pell del raïm negre, perquè és antioxidant, com si fos el miracle antiaging, i no és només això! Hi ha molts consells per donar i per seguir com ara ingerir proteïna tres cops al dia (90 g a cada ingesta, 50% d'origen vegetal i 50% d'origen animal), menjar menys de 300 g de colesterol al dia... I és clau menjar menys i menjar de qualitat.

— **Vull saber on compra la fruita i la verdura, doctor!**

La compro bona i sobretot la rento molt. És molt important rentar molt bé la fruita. Un estudi en el qual van participar 8.000 persones observades durant 34 anys, associa el consum excessiu de fruita amb un risc més elevat de patir



Parkinson, però no per la fruita en si, sinó per la presència de pesticides i herbicides a la pell. La pell està plena de tòxics. Fins i tot l'hem de pelar tocant-la poc amb les mans

Ara que parlem de la pell, penso en la pell del raïm. Una mica de vi és saludable, oi?

Sí. Molt. Una copeta per dinar i una per sopar. Les dones, una. Els homes, dues.

No té cap contraindicació?

Cap. Mira, tinc aquí -m'ensenya la pantalla de l'ordinador- un estudi fet per l'American Journal of Clinical Nutrition que confirma que el vi té un efecte directe sobre la salut de les cèl·lules, redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, obesitat...

El vi negre porta resveratrol, que és un bon antioxidant...

Sí. És una substància que trobem a la pell del gra de raïm negre i que retarda l'envelliment i prevé de malalties com ara l'Alzheimer. Malauradament us he de dir que no tots els vins contenen resveratrol. El barat no sol dur-ne.

Ja tenim el vi. Amb què l'acompanyem?

Un bon pa amb tomàquet i un raig d'oli d'oliva (preferentment de primera premsada en fred), all picat i orenga és una opció tan exquisida com saludable. No necessitem res més que la cuina mediterrània. Saps que Espanya és a la coneguda zona blava, com Califòrnia o Okinawa, al Japó? Per cert, saps que a Okinawa viuen molts anys, i no només pel que mengem?

Per què, doncs?

Perquè l'avi de la família pren les decisions de la casa. Té alguna cosa a fer. És útil i és respectat. Per això viuen més, també!

I nosaltres, potser som a la zona blava, però alguna cosa no podem fer bé si hi ha tanta obesitat i altres malalties...

Sal i sucre. Mengem nou vegades més sal del que pertoca, i del sucre n'abusem molt i el nostre cos l'expulsa en forma de malalties. No hi ha cap societat, ni aquí ni al Japó, que estigui acostumada al sucre, perquè fa quatre dies que ha arribat a l'alimentació i no ens hi hem adaptat. No fa tants anys que el sucre no existia, i només hi havia una mica de mel!

Què hi podem posar, al pa, a banda de tomàquet i un raig d'oli?

Pernil, però pernil sense fosfats, el de pota de porc cuinat o el de pota negra fresc cuinat. Els altres, no.

Va formar part de la primera promoció d'estudiants d'homeopatia i acupuntura a Espanya. Ho incorpora als tractaments antiaging?

Sí, però sense ser un integrista de res. Ara bé, com més alternatives tinguem per tractar les persones, millor. D'homeopatia recepto unes gotes que ajuden a eliminar els tòxics del cos, tot i que la pregunta és: cal intoxicar-se? Mirem per què el pacient s'ha intoxicat i ensenyem-lo a menjar bé. I el control de l'estrès el tractem amb acupuntura. És important comptar amb totes les armes terapèutiques per combatre els problemes. El que no s'ha de fer és dir coses com ara "les dietes proteiques són les millors del món i, clar, així jo que ho dic guanyo diners. Doncs no, senyor!"

Què en pensa de les dietes proteiques com la Dukan? Defineixi-la en dues paraules.

Estrès metabòlic.

“És molt important rentar bé la fruita i l'hem de pelar tocant-la poc amb les mans”

EXERCICI PER EVITAR L'ENVELLIMENT

El Dr. Sánchez insisteix que la pràctica d'exercici físic és altament recomanable. Al seu llibre *Antiaging*, de Bresca Editorial, explica que caminar una hora al dia o fer natació poden aconseguir que el nostre físic s'acosti a l'ideal de bellesa grec. Aquestes són les regles bàsiques:

1. Camina cada dia, com a mínim, una hora ininterrompuda i tan ràpid com sigui possible -mira que el ritme et permeti parlar amb normalitat.
2. Practica 10 minuts diaris d'exercicis d'estiraments combinats amb exercicis de respiració com els del txi-kung, el tai-txi o la gimnàstica ayurvèdica.
3. Tres dies a la setmana, dedica 30 minuts a practicar exercicis de potència muscular.



Núria Coll
ncoll@etselquemenges.cat
Periodista
31 d'octubre 2011

etiquetes: [acupuntura](#), [antiaging](#), [colesterol](#), [dukan](#), [exercici físic](#), [fruita](#), [oli d'oliva](#), [pernil](#), [raïm](#), [resveratrol](#), [vi](#)



Comentaris

ALTRES CONVIDATS

Cesc Gelabert, coreògraf i ballarí



Mònica Planas, periodista

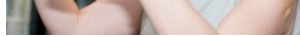


Alfred Rodríguez-Picó, meteoròleg





Nina, actriu, cantant i professora certificada de pilates



Gloria Sabater, experta en intoleràncies alimentàries



Ariadna Oltra, periodista i presentadora del TN Vespre



[← tornar](#) — [amunt ↑](#)

PATROCINADORS ESPECIALS:



Disseny: **Batiscafo Design Studio** | Programació: **Linxspace**



CONTACTE
info@etselquemenges.cat

QUI SOM

