

## **Discurs cloenda Dr. Javier Sobrino**

Il·lustríssima senyora alcaldessa de Santa Coloma, Sr Vicerector, Sr Director del campus,  
Professors i professores, pares, familiars i amics, Graduats i graduades.

Bona tarda a tot-hom, es per a mi un plaer poder compartir un dia tan especial per tots vosaltres, un dia que segurament recordareu tota la vida, ja que (com ja s'ha dit) culmina l'esforç dels últims quatre anys, la il·lusió per aconseguir el repte proposat i el final d'una etapa.

Aprofito la meua presència per traslladar-vos que per a nosaltres, la Fundació de l'Hospital de l'Esperit Sant, com a institució sanitària, es un plaer tenir-vos amb nosaltres durant les practiques del últim any del vostre grau, a l'Hospital en la feina assistencial del dia a dia, des de ja fa quasi vint anys, en un mon en que la dieta i els aliments, cada vegada van formant una part mes important de la salut.

La major part dels que avui hi sou aquí asseguts, teniu la sort de viure en una altre "cultura de la alimentació", però la gent mes gran, la que pentina canes o que com jo, ja no en pentinen..., haurà vist en els darrers anys aquest canvi generacional en el que jo anomenaria una "reeduació alimentaria". Veníem d'una alimentació precària a la postguerra que poc a poc va donar lloc a la cultura del "excés alimentari" en el que hem anat substituint gran part dels aliments amb un important valor nutricional per aliments precuinats, menjars ràpids, amb un clar excés de sodi i greix que es el que finalment ens ha portat, a l'altre cara de la moneda, tant present avui: la epidèmia del sobrepès, la obesitat i la diabetis, amb tota la morbimortalitat que tenen al voltant.

Es per això, que com he dit abans, estem encantats de que aquests "nous experts" en alimentació, es formin també en la malaltia, per entendre la gran importància que la dieta pot tenir com a "modulador" d'aquesta, ja sigui prevenint-la, retardant la seva aparició, o en el pitjors dels casos provocant-la o accelerant la mateixa.

La veritat, no m'atreveixo a dir que el canvi que hem vist en els darrers anys ha sigut tant marcat com ho es el canvi en les noves tecnologies, per de un n'hi do...

Si un mira les publicacions en el PubMed (que com sabeu es un portal on es pot accedir a una bona part de la recerca que es fa per tot el mon), podrà comprovar com en les ultimes dècades hi ha un creixement exponencial sobre els beneficis que els diferents components de la dieta tenen

sobre la malaltia cardiovascular, el càncer, el deteriorament cognitiu... . Si poseu en aquest cèlebre buscador bibliogràfic els termes Nutrició i Malaltia quasi han duplicat el resultat en els últims 10 anys , no arribava a 9.000 publicacions al 2004, front a més de 16.700 al 2014 i encara més gran es el salt del tema Salut i Nutrició que passa de poc més de 3.000 publicacions fa 10 anys a triplicar-se en el 2014 amb quasi 12.000 articles sobre el tema.

I com sabeu, a l'àmbit de la recerca, no val allò de "crec que...si durant tota una setmana només menges arròs integral, t'aprimaràs 3 quilos...o et posaràs moreno...o estudiaràs millor...)no, no...a la recerca, per poder dir una afirmació com per exemple que **"Menjar una Dieta mediterrània suplementada amb oli d'oliva verge extra i/o 30 grams de fruits secs redueixen la mortalitat cardiovascular"** ha estat necessari, més de 8.000 voluntaris, quilos i quilos de fruits secs i oli d'oliva, muntanyes i muntanyes de registres dietètics, desenes de dietistes i quasi 8 anys de seguiment ....però la rellevància i el rigor d'aquestes afirmacions farà que modifiquem les recomanacions alimentaries que donarem a la població, en aquest cas, per intentar reduir que tinguin infarts, o embòlies... també hi han estudis en marxa per mirar si menjar nous serveix per retardar l'aparició del Alzheimer o si el consum de omega3 millora el asma.

Amb tot això, el que vull dir, es que **SOM EL QUE MENGEM** o com deia Lin Yutang, famós escriptor xinès del segle passat *"Les nostres vides no hi son en les mans dels Deus, sinó en mans dels nostres cuiners"*, i es per això que la dieta ha de ser el pilar del nostre estil de vida.

Estic, com he dit al principi, molt content de celebrar una nova promoció de "experts en alimentació" i aprofito doncs per recordar-vos que encara hi ha molt de camí per recórrer en el món de la recerca dels aliments, ja siguin en el seu paper a la malaltia com a les diferents necessitats de la vida, i que podeu, els que ho desitgeu, comptar amb mi, per ajudar-vos a encetar una nova línia de recerca, ja que es paper de tots, seguir avançant en les recomanacions més bàsiques i universals com es "avui que menjo".

Res més, molta sort a partir d'ara i moltes felicitats.