



# COM, QUÈ I AMB QUI MENGEM ELS ADOLESCENTS I ELS JOVES D'IGUALADA?

DOLORS PALOMAS CASTELLVÍ

## INTRODUCCIÓ

Alimentar-se és una necessitat primària de l'ésser humà, i cuinar els aliments és allò que ens fa humans. Els aliments ens nodreixen, ens aporten l'energia necessària per sobreviure i dur a terme les activitats quotidianes, i alhora, tenen una càrrega simbòlica més enllà de la seva funció fisiològica. L'alimentació és un fet complex en el qual intervenen factors fisiològics, psicològics, socioculturals i històrics (Guidonet, 2007). El que s'utilitza a la cuina i el que es prefereix menjar són elements mitjançant els quals ens identifiquem amb un determinat grup social, ètnic o d'edat (Contreras, 1993).

L'alimentació és bàsica per a l'individu i per aquest motiu una dieta equilibrada i adaptada a les necessitats personals és molt important per al creixement físic i psicològic de la persona, per ajudar a prevenir malalties i per gaudir d'una bona salut (Fuster, 2006). Tanmateix, existeix una forta pressió que s'exerceix sobre els nens i els adolescents per part del mercat de consum i molts productes han estat pensats per seduir-los, tant pel seu sabor com per la seva presentació (Cáceres i Espeitx, 2002). Val a dir que la gent jove és el col·lectiu que està adquirint els pitjors hàbits alimentaris, com a conseqüència de l'abandonament dels àpats tradicionals i casolans, la influència de la publicitat i les modes i l'augment d'establiments de menjar ràpid (Martínez-Carrasco, et. al. 2004).

Als països occidentals, la indústria alimentària, l'augment de la producció i altres factors socioculturals han modificat el comportament alimentari. La regulació alimentària s'ha internacionalitzat, tot provocant un procés d'homogeneïtzació. Els comportaments alimentaris han canviat, i alhora s'ha modificat el conjunt de condicions socials i culturals que els configuren (Contreras, 1993).

Aquest estudi de cas analitza els hàbits alimentaris de la població jove d'Igualada, des d'una perspectiva psicosociocultural, per tal de constatar la pressió que hi ha sobre els més joves. Per assolir aquest objectiu s'ha lliurat una enquesta, l'índex Kidmed (Serra, 2004) i un recordatori d'ingesta de vint-i-quatre hores a 115 homes i dones de 15 a 28 anys. Es considera que l'estudi dels hàbits alimentaris dels joves igualadins pot informar de factors que expliquen els canvis esdevinguts a Catalunya.

## COM, QUÈ I AMB QUI MENGEM ELS JOVES?

En primer lloc cal assenyalar que hi ha pocs adolescents de 15 a 17 anys que s'impliquen en la preparació dels àpats familiars. I això malgrat que és important que es responsabilitzin de les tasques domèstiques, sobretot les relacionades amb l'alimentació. Aquesta tendència canvia en adolescents de 17 a 20 anys i s'incrementa el nombre de nois i noies que intervenen directament en la preparació dels àpats familiars.

En canvi, entre els joves de 21 a 28 anys tan sols hi ha un home i una dona que no s'impliquen a la cuina; la resta duen a terme tasques domèstiques i preparen els aliments que consumiran ells i els qui conviuen amb ells. A les llars de molts adolescents són les dones les que s'encarreguen de nodrir la família. Aquesta dada coincideix amb el que mostren diversos estudis sobre alimentació; socialment i culturalment s'accepta que és la dona qui té la responsabilitat alimentària de la família. Aquest fet, però, no s'observa en els joves de 21 a 28 anys. Per tant es creu que hi ha paràmetres en els rols socials d'homes i dones que canvien; quan augmenta l'edat dels entrevistats hi ha menys persones que consideren les dones les encarregades de l'alimentació familiar.

En segon lloc, es creu necessari que les famílies dels adolescents de 15 a 17 anys s'acostin als beneficis d'una dieta sana, com ho és la mediterrània. Això beneficiaria la salut d'aquestes famílies, a banda de ser un referent pedagògic i educatiu per als més joves, als quals faria revaloritzar el berenar i l'esmorzar. Amb tot, els nois i noies coneixen les pautes alimentàries, i si a casa s'hi insistís això els donaria un suport i un reforç que d'altra manera no tenen. És possible que el problema no sigui tant com a conseqüència dels horaris laborals de les famílies —que dificulta el control dels adolescents—, sinó que hi ha una certa incapacitat, o indiferència, cap a l'alimentació en general.

Augmenta el nombre de nois i noies de 17 a 20 anys amb nocions sobre alimentació sana. Majoritàriament, fan un segon esmorzar a l'institut. Així i tot, s'observa que en el grup de noies n'hi ha més que afirmen que no berenen, i que coincideixen amb el grup anterior.

En aquest grup hi ha hagut quatre noies que només han empenat la primera part del qüestionari i han obviat el registre dietètic de 24 hores. No se sap si ha estat una forma de rebel·lia, o desídia, o falta de temps, atès que estaven en època de selectivitat. Tanmateix, han respost correctament el qüestionari: per tant hi pot haver una

part de mandra i d'atabalament en el record dels aliments ingerits el dia abans. És possible que la demanda del pes i la talla de l'enquesta hagi fet que algunes noies ho trobessin comprometedor; també es pot interpretar com a manca d'autoestima, sense obviar el fort impacte dels missatges dels mitjans de comunicació que imposen la necessitat de mantenir «la línia» i el seguiment d'una «dieta equilibrada». Aquests missatges desassosseguen la gent jove en general i les dones en particular. Culturalment i socialment les dones se senten obligades a prioritzar l'esveltesa i han de sacrificar-se i dominar els seus desitjos. Segons Fischler (1995), en la cultura urbana actual s'ha estès la *lipofòbia*, el rebuig dels greixos, que sens dubte es relaciona amb un dels missatges predominants en la nostra cultura: l'esveltesa com a bellesa i ideal estètic.

El grup d'homes i dones de 21 a 28 anys tenen molts més coneixements sobre alimentació i les seves respostes han estat també força més interessants. Hi ha una clara majoria d'homes i dones que fan els àpats necessaris. Només s'han trobat dues dones que afirmen que no esmorzen o no berenen mai.

En tercer lloc, s'observa que entre els nois de 15 a 17 anys sobresurten els que segueixen una dieta òptima pel que fa a l'índex kidmed, però tot i així no mengen verdura fresca o cuinada cada dia. Tant els nois com les seves famílies segueixen una dieta saludable, però els caldria introduir la verdura i les hortalisses fresques. Quant a les noies, majoritàriament obtenen bona puntuació en l'índex kidmed, i per tant segueixen una dieta òptima. Tenen coneixements sobre l'alimentació sana, però expressen que han de millorar els seus hàbits alimentaris. D'altra banda, hi ha diverses noies que segueixen dietes de baixa qualitat, la qual cosa indica que elles i les seves famílies haurien de millorar el patró alimentari i adequar-lo al model de la dieta mediterrània: sobretot cal que mengin més fruita i verdura.

Pel que fa als homes de 17 a 20 anys, s'observa que tenen una dieta saludable i segueixen

els paràmetres de la dieta mediterrània. Ara bé, hi ha alguns nois que haurien de millorar el patró alimentari i intentar adequar-lo a aquesta dieta. El conjunt de dones de 17 a 20 anys assoleixen una òptima puntuació; totes les noies mengen verdura, fruita, cereals i llegums, fan dos àpats de peix a la setmana i prenen regularment lactis. Tenen coneixements nutricionals i els interessen l'alimentació i la salut; fan dos esmorzars: un de fruita o lacti i entrepà posteriorment. Això no obstant, hi ha noies que fan una alimentació de poca qualitat, tot i que saben què és una alimentació saludable, què cal menjar habitualment i què de forma ocasional. Es pot concloure que no s'hi constaten riscos per a la salut, en general.

El grup d'homes de 21 a 25 anys, en conjunt, assoleix una dieta òptima. Amb tot, hi ha tres homes que indiquen que fan unes dietes de baixa qualitat. Pel que fa a les dones de 21 a 28 anys, s'observa que majoritàriament s'alimenten de forma saludable, i dins els paràmetres de la dieta mediterrània; n'apareixen algunes, però, que necessiten millorar el seu patró alimentari. Es corrobora la hipòtesi inicial que, en incrementar-se l'edat i amb més independència econòmica, el jovent d'Igualada s'interessa i vigila més l'alimentació i la salut.

En tots els grups es constata que les dones tendeixen a preocupar-se per estar primes i que els homes van al gimnàs per adquirir musculatura. Això no obstant, es conclou que hi ha algunes dones que enfoquen la dieta de manera més conceptual: no prioritzen tant l'esveltesa com la nutrició saludable.

Una altra qüestió a assenyalar és que entre homes i dones de 15 a 17 anys s'estableix el mateix nombre entre els que mai, o gairebé mai, no surten a menjar fora de casa, i els que quan ho fan visiten —tant amb la família com amb els amics— restaurants de cuina tradicional. Assenyalem, doncs, que l'opinió dels pares, quant als llocs on menjar, és escoltada. Es pot dir que les famílies d'aquests adolescents no opten pel menjar ràpid i excessiva-

ment greixós. Hi ha una proporció semblant de famílies que no tenen per costum sortir o deixar sortir a menjar a fora els seus fills. Malgrat que, com s'ha assenyalat, les dades no són menyspreables pel que fa als adolescents que setmanalment visiten llocs de menjar ràpid. En conclusió, per als adolescents aquests llocs interessen perquè són una moda, en tant que els dóna llibertat per estar amb els amics i menjar qualsevol cosa, i el preu és baix (la qualitat no té importància, en aquest cas).

Entre els homes i dones de 17 a 20 anys, coincideixen els qui mai, o gairebé mai, no mengen fora de casa, o bé que mengen al Mc Donalds un dia a la setmana. N'hi ha menys que al grup anterior que visiten setmanalment llocs de cuina tradicional i més que visiten el Kebab o l'hamburgueseria. Aquestes dades ens diuen que, com en el grup anterior, hi ha molts joves que tenen per costum visitar llocs de menjar ràpid i això és per a ells part del seu *modus vivendi*.

Quant al grup d'homes i dones de 21 a 28 anys, cal destacar que, quan surten a menjar a fora, van a llocs que ofereixen cuina tradicional, a fer entrepans, a la pizzeria o a fer tapes. Pocs van al Mc Donalds setmanalment. Tot i que n'hi ha que mai, o gairebé mai, no surten a menjar fora de casa, idea que reitera el que s'ha dit abans: l'edat dóna consciència de la importància de la qualitat del menjar.

En un total de 115 qüestionaris recollits, hi ha 32 persones que fan algun tipus de dieta. Les dades en xifres informen que són dietes autoregulades, amb un control autoimposat i sense prescripció facultativa. Els homes i les dones que, en general, vigilen la seva alimentació, controlen els greixos animals, els dolços i la brixeria industrial. També coincideixen en l'intent de fer més exercici. Entre els homes, n'hi ha que regulen la ingesta d'hidrats de carboni, ideal per a la musculatura. Les dones, per la seva banda, consumeixen els lactis desgreixats i augmenten el consum de fruita i verdura. Entre les dones destaquen les que mengen molt poc, però obertament no n'hi ha cap que afirmi

que vomita. N'hi ha que vigilen molt la ingesta d'hidrats de carboni (cereals i arròs), ja que tenen mala fama (el pa engreixa) i perquè són de digestió lenta. Es corrobora que «estar primes» és per a moltes joves un referent quan pensen «el seu cos ideal». La dieta, l'augment de l'exercici físic i la cura del cos són vies per assolir aquest ideal, i esdevenen un mitjà d'autocontrol, disciplina i domini d'un mateix (Gracia, 2007).

**DOLORS PALOMAS CASTELLVÍ** (Igualdada, 1964) és graduada en Humanitats per la UOC i tècnica auxiliar a la Biblioteca Central d'Igualdada. Es defineix com a molt curiosa i apassionada per la lectura. Aquest article és una síntesi del treball final del Grau d'Humanitats de la Universitat Oberta de Catalunya, de la promoció 2014-2015.

## BIBLIOGRAFIA

**CONTRERAS HERNÁNDEZ, JESÚS** (1993), *Antropología de la alimentación*. Madrid: Eudema [Ediciones de la Universidad Complutense de Madrid].

**FISCHLER, CLAUDE** (1995). *El (h)omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Anagrama.

**FUSTER, VALENTÍ** (2006), *La ciencia de la salud. Mis consejos para una vida sana. Con la colaboración de Josep Corbella*. Barcelona: Planeta.

**GRACIA ARNAIZ, MABEL** (coord.) (2002), *Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España*. Barcelona: Editorial Ariel.

**GRACIA ARNAIZ, MABEL** (dir.); **MARIOLA BERNAL** (2007), *Els trastorns alimentaris a Catalunya. Una aproximació antropològica*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament d'Acció Social i Ciutadania. Secretaria de Joventut.

**GUIDONET, ALÍCIA** (2007), *L'antropologia de l'alimentació*. Barcelona: Editorial UOC.

**MARTÍNEZ-CARRASCO, LAURA; MARGARITA BRUGAROLAS; ÀFRICA MARTÍNEZ-POVEDA** (2004), «Análisis de las tendencias actuales de los españoles: posibilidades de difusión de la dieta mediterránea». A: *Estudios Agro-sociales y pesqueros*. N. 201.

**SERRA MAJEM L., L. RIBAS BARBA, J. NGO DE LA CRUZ, R.M. ORTEGA ANTA, C. PÉREZ RODRIGO, J. ARANCETA BARTRINA**, «Alimentación, jóvenes y dieta mediterránea en España. Desarrollo del KIDMED, índice de calidad de la dieta mediterránea en la infancia y la adolescencia», a L. Serra Majem i J. Aranceta Bartrina, edit., *Alimentación infantil y juvenil*. Masson; 2004 (reimp.), p. 51-59.

FOTO: LLOUÍS JUBERT ESPAI GRÀFIC

