

Cultura i Societat

Els aliments ultraprocessats augmenten el risc de patir malalties cardiovasculars

► Dos nous estudis científics identifiquen associacions positives entre el consum d'aquests productes i la possibilitat de morir prematurament

EUROPA PRESS/DdG MADRID

■ Dos grans estudis europeus publicats per la revista *BMJ* han identificat associacions positives entre el consum d'aliments altament processats i el risc de malaltia cardiovascular i mort. Els investigadors diuen que es necessita més treball per comprendre millor aquests efectes, i encara no s'ha establert un vincle directe (causal), però requereixen polítiques que promoguin el consum d'aliments frescos o mínimament processats en lloc d'aliments altament processats.

Els aliments ultraprocessats inclouen productes industrials i entrepans empaquetats, begudes gasoses, cereals ensucrats, menjars preparats que contenen additius alimentaris, pizzes congelades, sopes de verdures deshidratades i productes de carn i peix reconstituïts, que sovint contenen alts nivells de sucre, greix i salafegida, però no tenen vitamines ni fibra. Es creu que representen al voltant del 25-60 per cent de la ingesta diària d'energia en molts països.

Estudis anteriors han relacionat aquest tipus d'aliments altament processats amb més risc d'obesitat, pressió arterial alta, colesterol alt i alguns tipus de càncer, però l'evidència ferma encara és escassa. En el primer d'aquests nous estudis, investigadors amb França i Brasil van avaluar les possibles associacions entre aquests aliments i el risc de malalties cardiovasculars i cerebrovasculars (afeccions que afecten el subministrament de sang al cor i al cervell).

Les seves troballes es basen en 105.159 adults francesos (21 per cent



Els dolços industrials segueixen en el punt de mira. REUTERS

homes i 79 per cent dones) amb una edat mitjana de 43 anys que van completar una mitjana de sis qüestionaris dietètics de 24 hores per mesurar la ingesta habitual de 3.300 aliments diferents, com a part de l'estudi *Nutri-Net.-Santé*. Es van agrupar els aliments segons el grau de processament i es van mesurar les taxes de malaltia durant un seguiment màxim de 10 anys (2009-2018).

Els resultats van mostrar que un augment absolut del 10 per cent en la proporció d'aliments altament processats en la dieta es va associar amb taxes significativament més altes de malaltia cardiovascular general, patologia coronària i afecció cerebrovascular. En contrast, els científics van trobar una relació significativa

entre els aliments processats mínimament o sense processar i els riscos més baixos de totes les malalties reportades.

En el segon estudi, investigadors del Departament de Medicina Preventiva i Salut Pública de la Universitat de Navarra van avaluar les possibles associacions entre la ingesta d'aliments ultraprocessats i el risc de mort per qualsevol causa («mortalitat per totes les causes»). Les seves troballes es basen en 19.899 graduats universitaris espanyols (7.786 homes i 12.113 dones) amb una edat mitjana de 38 anys que van completar un qüestionari dietètic de 136 ítems com part de l'estudi de seguiment.

Tots dos estudis són observacionals, pel que no poden establir la causalitat, i hi ha la possibilitat que alguns dels riscos observats puguin deure a factors de confusió no mesurats.

El Primavera Sound més paritari arrenca avui a Barcelona

► Miley Cyrus, J. Balvin o Interpol protagonitzen un cartell que compta amb un 50,77% de dones

EUROPA PRESS/DdG BARCELONA

■ El Festival Primavera Sound torna aquesta setmana en una nova edició amb les actuacions de la cantant d'arrels flamenques i fusió urbana Rosalía, les nord-americanes Miley Cyrus i Solange -germana de Beyoncé-, la banda novaiorquesa de rock Interpol, el cantant i compositor de música electrònica britànic James Blake, el rock psicodèlic de Tame Impala i el reggaeton del músic colombià J. Balvin.

La XIX edició del festival tindrà lloc des d'avui i fins dissabte al Parc del Fòrum de Barcelona amb un cartell més eclèctic que mai i una destacada presència femenina amb un 50,77% d'artistes dones de les 295 bandes de l'esdeveniment en 331 actuacions a 22 escenaris en el Fòrum i cinc més que formen part del Primavera a la Ciutat.

Erykah Badu, Julia Holter, FKA twigs, Janelle Monáe, Robyn, Helena Hauff, Neneh Cherry, Sophie, Lizzo, Courtney Barnett, Kali Uchis, Nathy Peluso, Myrku, Princess Nokia, Lucy Dacus, Roisin Murphy, Sigrid i Peach són alguns dels rostres femenins que poblen un cartell que per primera vegada és paritari. Entre les sorpreses esperades, figura la presència de la banda de rap Future i la del rock britànic dels 90 Stereolab, després de fer públic el seu retorn als escenaris, així com del cantant de Pulp Jarvis Cocker i dels fidels al certamen Shellac.

Entre els ídols de la nova generació com l'enfant terrible Mac DeMarco, el pop de Carly Rae Jepsen, Christine and the Queens i Charli XCX, a més de Guided by Voices,



Miley Cyrus.

Kurt Vile & The Violators i del cantant de Pavement Stephen Malkmus amb The Jicks. La música urbana estarà representada enguany amb Future, a més de Cupcake, mentre que el reggaeton es fa un espai al festival amb J Balvin, la porto-riquenya Ivy Queen, el panameny Japanese i Don Chezina, Hurricane G i Tony Touch.

L'electrònica seguirà citant-se a l'escenari Primavera Bits amb actuacions de Richie Hawtin, Nina Kraviz, Peggy Gou, Krystal Klear, Helena Hauff i les desafiadores Sophie, entre d'altres. L'organització preveu que hi haurà rècord d'assistència després d'augmentar l'aforament diari al Parc del Fòrum fins a les 64.500 persones per jornada, a l'espera que el dissabte sigui el dia més fort, com acostuma a ser habitual en els darrers anys.

AVUI FELICITEM

ENVIEU UNA FOTOGRAFIA RECENT AMB UN TEXT BREU AMB 48 HORES D'ANTELACIÓ A L'ADREÇA DE CORREU ELECTRÒNIC aniversaris@ddg.cat CAL INDICAR LA DATA EN LA QUAL VOLEU QUE SIGUI PUBLICADA



L'Andrea ja té 16 anys! Moltes felicitats de part de la teva família, que t'estima moltíssim.



Soc en Ferran i avui és el meu sant. Ho celebraré amb l'avi perquè avui és el seu aniversari.



Quatre destacades dones del món del vi, a Grau

► Una vuitantena de persones, sobretot dones, van assistir fa uns dies al tast de vins *Mujeres del Vino siglo XXI by Grau*, celebrat a la seu de Vins i Licors Grau, a Palafrugell, i organitzat per la copropietària de l'empresa, M. Dolors Segarra. L'acte pretenia donar a conèixer l'experiència de quatre dones amb un paper remarcable en el sector del vi, que hi van ser presents: María José López de Heredia, enòloga de Viña Tondonia (Rioja); Xandra Falcó, copropietària de Marqués de Griñón (Toledo); Irene Alemany, enòloga d'Alemany i Corrio (Penedès) i Anna Espelt, directora i enòloga del celler Espelt Viticultors (Empordà).