

# Ajuda l'Actimel a les nostres defenses?

Claudi Mans

Universitat de Barcelona

En la meua infància, almenys a casa meua, els iogurts tenien com a consumidors principals els malalts. Els feien a la lleteria, en uns envasos cilíndrics de pisa de parets molt gruixudes d'uns vuit o deu centímetres de diàmetre i d'alçada. Venien tapats amb paper fi, i l'envàs era -naturalment- retornable. També, a algunes lleteries, hi havia iogurts Danone, primer d'envàs de pisa i després de vidre, instaurat el 1941. No hi havia iogurts "naturals", només hi havia iogurts, sense adjectius. Les úniques postres làcties que menjàvem a casa eren els flams -de pols, rarament d'ou- el diumenge, i la crema per Sant Josep. I s'ha acabat. Nata, no en preniem "perquè es feia malbé de seguida". Als restaurants no sé què feien, perquè no hi anàvem. El formatge era de bola o El Caserío, i només per berenar. El formatge ratllat era per a gratinar els macarrons.

A partir dels anys 60 es devien popularitzar les postres làcties -iogurts i flams, d'ou o de pols (ennoblits perquè es van passar a dir *de vainilla*). La història dels làctics coincideix força bé amb els de l'empresa Danone, que ha estat sempre líder del mercat i de la innovació. No va ser fins el 1972 que Danone va inventar els Petits Suisses, que ara es diuen Danoninos: formatge fresc. El 1974, les natilles. El primer iogurt desnatat no es va fer fins el 1985, i semblen de tota la vida. Els Bio (que ara ja no es podrien dir Bio perquè no procedeixen de la ramaderia ecològica, i per això es diuen Activia) són de 1988. I no va venir l'Actimel fins el 1995. I abans i després tota mena de marques amb variants: iogurts amb trossets, amb sabors, grecs, búlgars, enriquits, mousses, recuits, arròs amb llet, Danet, Dan-up, Vitalinea, Yoplait, Yolado, Danacol, Savia, Essensis...

L'èxit del producte Actimel és, per a mi, un dels més notables canvis en els hàbits alimentaris europeus occidentals. Ja no es tracta de menjar amb cullereta llet fermentada per postres, sinó beure llet fermentada per ajudar les teves defenses. Un canvi radical. Hem passat de l'alimentació a la salut, de les postres de dinar o sopar a qualsevol moment del dia, de menjar a beure... Un nou producte, en un nou format i per a una nova funció. Naturalment, tot el que es diu aquí de l'Actimel val per a totes les altres marques similars, siguin marques de fabricant o marques blanques.

Això no els deu fer gràcia als nutricionistes de 5aldia, que ens insisteixen perquè es prenguin cinc peces de fruita o verdura al dia: probablement quasi cada làctic ve a substituir-ne una, i això no és bo.

Ajuda les defenses, realment, un Actimel? Què són les defenses? Què seria "ajudar les defenses"?

L'organisme té un conjunt de barreres per impedir les agressions exteriors, les defenses. La pell és una barrera primària, tant

“  
L'èxit del producte Actimel és un dels més notables canvis en els hàbits alimentaris europeus occidentals.

“  
Hem passat de l'alimentació a la salut; de prendre llet fermentada només a les postres, a prendre'n a qualsevol moment del dia: de menjar-ne, a beure'n. Un canvi radical.

físicament com químicament: la suor o les secrecions de mucoses immobilitzen microorganismes. Les secrecions gàstriques, les llàgrimes i la flora bacteriana intestinal ataquen microorganismes indesitjables. Les barreres secundàries són certs leucòcits o glòbuls blancs de la sang, que fagociten els microorganismes segregant enzims destructors i envoltant-los. Les barreres terciàries són els limfòcits, uns altres leucòcits. N'hi ha que generen anticossos específics contra determinades toxines segregades per microorganismes invasors. Les barreres secundàries i terciàries són part del sistema immunitari, que ens fa parcialment immunes des de dintre a les agressions exteriors

“Ajudar les defenses” voldrà dir contribuir a que les barreres citades siguin més eficaces, i això es pot fer per múltiples vies diferents i independents. Els aliments probiòtics, com tots els iogurts i altres llets fermentades no pasteuritzades com el kèfir o els productes amb bifidobacteris, contenen microorganismes vius que poden superar parcialment les agressions dels sucès gàstrics i arribar als intestins, on poden proliferar amb la flora bacteriana resident i millorar la digestió.

Però l'Agència Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) és extraordinàriament restrictiva -potser massa i tot, per por que els acusin d'afavorir els fabricants- i no accepta els arguments que els probiòtics en general i Actimel en particular ajudin el sistema immunitari com a tal. En una resolució relativament recent accepta que només hi ha deu ingredients que han demostrat amb prou evidències experimentals que tenen una acció positiva sobre el sistema immunitari, i per tant només aquells aliments que en portin d'afegits podran fer alegacions publicitàries (*claims*) basant-se en això. Aquests deu ingredients són les sals dels metalls coure, ferro i zinc, i del no-metall seleni; un compost anomenat folat (que és vitamina B9); i les vitamines A, B12, B6, C, i D.

Conclusió provisional: la publicitat d'Actimel, segons la qual ajudava les defenses, no es podia mantenir en la publicitat de la UE, amb la composició que tenia: no hi havia cap ingredient de què es pogués dir que ajudava les defenses.

Resposta d'Actimel i d'altres fabricants en els estats on feien publicitat amb l'argument de les defenses, i entre ells Espanya i França: han modificat

la composició del producte, i li han afegit ingredients nous, en concret, vitamines B6 i D. N'hi han posat una quantitat modesta, equivalent al 15% de les necessitats diàries mitjanes, però suficient per a poder-ho publicitar. El preparat Actimel pot dir, ara de manera correcta segons l'EFSA, que ajuda el sistema immunitari. Però no pel preparat làctic que és, sinó per les vitamines que ara li afegeixen.

I tot això, no cal dir-ho, no té res a veure amb la qualitat del producte Actimel i dels productes similars, que deu ser excel·lent. Una altra cosa és que sigui apropiat per a tothom o en tot moment. Ingerir cada dia 84 kcal més suposa un increment d'alimentació que hauria de venir compensat per la reducció d'una altra cosa.

Mentien abans els d'Actimel? El terme “mentir”

és molt fort. Els termes publicitaris sempre són ambigus. Abans l'EFSA no s'havia ficat en el concepte “ajudar les defenses”, hi havia alguns estudis científics que suggerien una acció positiva, i la publicitat d'Actimel es basava en això. Quan han filat més prim, l'EFSA ha considerat que era una publicitat excessiva. Si Danone o altres fan més



estudis i poden convèncer l'EFSA, podran mantenir la publicitat de les defenses de manera genuïna per al producte làctic, no per a l'addició de vitamines. En la situació actual, si algú vol “ajudar les seves defenses” podria prendre qualsevol aliment que tingui algun component de la llista, i que s'assimili. Per exemple, ostres que contenen concentracions elevades de zinc. O ous, pa, patata amb pell, cereals,... que contenen seleni; o espinacs, bledes, enciam o altres vegetals de fulla fosca, que contenen folat.

Curiosament, cent anys després els iogurts han tornat a ser gairebé medicaments, com quan van ser creats. Això no passa només amb els iogurts, sinó amb molts altres aliments, als quals els afegeixen algun component nutricionalment interessant, i així el converteixen en un aliment funcional. Les llets amb omega 3, les llets riques en calci, també olives amb omega 3, iogurts amb esterols o estanolos en són exemples. I en proliferaran més.

Però jo de tu, deixaria de fer de nutricionista aficionat, i menjaria de tot una mica -també Actimel, si t'agrada, naturalment-, i no et preocupis més de les defenses, si no t'ho diu el metge. Les teves defenses ja saben defensar-se soles, fins i tot de les teves pròpies agressions.

