

Tal dia com avui fa...



1 any

Nou govern

El candidat de JxCat, Carles Puigdemont, es reuneix amb el president del Parlament, Roger Torrent, que li exigeix la formació ràpida d'un govern.

10 anys

Vent mortal

L'intens vendaval a Catalunya fa sis morts, quatre dels quals eren nens que s'entrenaven en un annex de l'estadi de beisbol de Sant Boi de Llobregat.

20 anys

Expulsions al COI

La comissió executiva del COI proposa l'expulsió de sis membres per "haver violat el jurament olímpic" en el procés d'elecció de Salt Lake City.

Full de ruta

Imma Merino

Ariadna és Jane

Fa unes setmanes, a L'Orangerie de París on sempre pots redescobrir amb plaer els últims nenúfars de Monet en les parets d'una de les seves sales, vaig visitar l'exposició *Els contes cruels de Paula Rego*. La pintora portuguesa, de fet, exposa la crueltat dels contes infantils i, a la vegada, li dona la volta mostrant nenes amb actitud dominant amb gossos que representen els llops. El seu imaginari, en tot cas, resulta molt inquietant. Rego, instal·lada a Londres des de fa anys, també reinterpreta clàssics de la literatura, com ara *Jane Eyre* per presentar-hi Rochester com un personatge que vol dominar la institutriu de la qual se suposa que està enamorat i que té tancada d'amagat l'esposa a l'àtic de la casa castigant-la per uns comportaments poc adequats a una dona "socialment respectable": és una boja o la du a la bogeria? Potser pel tarannà d'Abel Folk, Rochester ni tan sols apareix com un esquerp en la versió teatral de la novel·la de Charlotte Brontë que, dirigida per Carme Portaceli, actualment es reposa fins a l'1 de febrer al Lliure de

Només per veure com Ariadna Gil és Jane ja paga la pena anar al Lliure

Gràcia. Tanmateix, l'adaptació d'Anna Maria Ricart, en complicitat amb la directora, no deixa de projectar una certa ombra damunt del personatge de Rochester i, encara que d'una manera una mica histriònica, li concedeix la paraula a la "boja" perquè expliqui com Rochester va exercir-hi un colonialisme masclista començant per canviar el seu nom (d'Antoinette a Bertha) i enduent-se-la de Jamaica cap a les seves terres angleses. El protagonisme, però, evidentment recau en Jane Eyre per remarcar-hi precisament el traç amb què Charlotte Brontë va dibuixar-la com una dona insumbisa a les restriccions imposades com a tal i amb un desig de llibertat i de coneixement que fa que, amb tot i contra tot, vagi construint la seva identitat amb fermesa. Per encarnar-la, hi ha una Ariadna Gil immensa que sembla haver trobat en el personatge de Jane Eyre l'oportunitat d'exhibir plenament els seus recursos interpretatius en la seva maduresa com a actriu. Només per veure com Ariadna és Jane ja paga la pena anar al Lliure de Gràcia, aquest teatre al qual sempre torno amb l'emoció de poder-hi convocar tants bons records.



Tribuna

Abel Mariné. Professor emèrit de nutrició i bromatologia. Campus de l'Alimentació. UB

Dietes 'detox'

L'alimentació i les seves repercussions sobre la salut s'han de valorar segons dades científiques, que inclouen dubtes i incògnites, però que es regeixen per l'observació i l'experimentació, plantejades amb rigor i avaluades amb racionalitat. Si és així, les dietes adients per a cada circumstància seran tot el correctes que permeti l'actual estat de coneixements.

PERÒ EN EL MÓN ACTUAL, pel que fa a les dietes i altres qüestions de salut, la racionalitat no sempre preval, perquè s'hi barregen teories més o menys esotèriques, que no sorgeixen de la ciència sinó de creences o percepcions. Unes dietes de les quals es parla després dels àpats de les festes nadalenques són les denominades *detox*, que parteixen de la idea que després de consumir molts aliments i begudes (alcohòliques sobretot) el nostre organisme s'ha de "depurar" o "desintoxicar". A més, els defensors d'aquestes dietes entenen que també s'han de considerar els efectes de la contaminació ambiental, força freqüent, i a

vegades important, tot i que els "alarmistes" la solen exagerar, i la dels aliments, molt menys freqüent i important. Per tot plegat es preconitza que cal fer alguna cosa extraordinària per eliminar els tòxics del nostre cos, lligat també a ideologies que sostenen que ens hem de "purificar".

UNA VEGADA MÉS no es prenen en consideració tres coses: que el món no és, ni pot ser, una "sala blanca i impol·luta", que les dosis de tòxics i la seva reiteració és el que compta, i aquestes en la major part dels casos no impliquen perill, i que el nostre organisme té els seus propis mecanismes d'eliminació de substàncies indesitjables, bàsicament mitjançant el fetge i els ronyons, però també la pell (suor), els intestins i els pulmons. Quan anem al lavabo ja ens "desintoxiquem" amb normalitat. Per això va bé beure força aigua. El te i altres infusions també poden ajudar, però no cal el te fermentat anomenat kombutxa. Les dietes *detox* preconitzen fins i tot un cert dejuni i força suc de fruita o vegetals, en molts casos més o menys exòtics i cars, i

prescindir de carns i derivats, productes lactis i altres aliments d'origen animal, i de l'alcohol i la cafeïna. No hi ha dades científiques que ho justifiquin, i les dietes resultants són desequilibrades. Menjar més fruita i vegetals verds (verdures i herbes, no cal que siguin algues), està molt bé, però prescindir de fonts de proteïnes (i dels aminoàcids que les integren) resta al fetge substàncies que necessita per eliminar productes no fisiològics per via biliar o urinària. Els efectes en aquest sentit d'algunes plantes, com el coriandre, no estan prou provats.

EL CONCEPTE REAL d'intoxicació és una circumstància extraordinària, que es dona per ingestió i inhalació de tòxics, es manifesta amb símptomes característics i requereix tractament mèdic, i no té res a veure amb menjar més del compte o amb el fet que estiguem en contacte amb una certa contaminació ambiental per sota dels límits tolerables. Com molt bé diu el professor J.M. Mulet, la pseudomedicina que promou les dietes *detox* inventa un problema i et ven una solució.

El lector escriu

Les cartes adreçades a la Bústia han de portar les dades personals dels seus autors: nom, cognoms, adreça, número de telèfon i número de carnet d'identitat o passaport. Així mateix, cal que no superin els mil caràcters d'extensió. El Punt Avui es reserva el dret de publicar-les i escurçar-les. No es publicaran cartes signades amb pseudònim o amb inicials. Els textos s'han d'adreçar a bustia-catalunya@elpuntavui.cat

Taxis i taxistes de Barcelona

■ Els potencials usuaris d'un taxi també tenim coses a dir. Volem taxis que estiguin nets; taxistes amables que entenguin el que els demanem; sense músiques estridents ni finestres obertes de bat a bat; que coneguin àmpliament la ciutat; i que siguin conscients que fan un servei a la ciutadania. Massa sovint no trobem res d'això. Volem saber per què poden fer vagues, a temps indefinit, sense autoritzacions, sense serveis mínims; i ocupacions salvatges de la via pública. No són diferents dels altres treballadors. Volem que es clarifiquin les llicències permeses i en un nombre ajustat a les necessitats de la ciutat, com s'aconsegueixen aquestes llicències i quin ús en pot fer cada propietari. Valorem negativament l'agressivitat que mostren en les seves reivindicacions, tant

física com verbal. Quan fan vaga, tot i que ocupen vies importants i creen molts problemes, es circula millor, sense taxis que no són exactament un servei públic total, sinó un semi-servei públic, que aniria bé que no circulés lliurement sense passatge, sinó que tingués parades fixes on atendre les demandes dels usuaris, amb possibilitat de demanda telefònica quan fos necessari.

ANNA DOMÈNECH I PORTILLA
Barcelona

Unir Espanya

■ Com que no em considero expert en política, em costa molt comprendre, per exemple, que el Sr. Casado, cap visible del PP, demani al votant, entre altres coses: que Vox torni al PP, la imposició altra vegada a Catalunya del 155, suprimir TV3, eliminar els partits independentistes i altres alternatives per l'estil. Tot, segons ell, amb la bona finalitat d'unir Es-

panya. Amb tots els meus respectes, vull entendre que si per aconseguir la unió per la via de les bones maneres podria ser una forma d'abordar la situació conflictiva que es viu a Catalunya-Espanya, el Sr. Casado ens deixa clar que per a ell l'única via no és "unir" sinó uniformitzar. Penós.

MIQUEL SEBASTIÀ
Castelldefels (Baix Llobregat)

Sr. Iceta, miri's al mirall

■ Tan desesperats estan, Sr. Iceta? A qui més atacaran ara, potser la llengua catalana que, qui sap, es vol imposar a Catalunya com a idioma universal, cosa que per a vostès deu ser pecat mortal. Fa uns 18 anys ja van intentar, per primer cop que jo recordi, embrutar el nom del monestir de Montserrat, és a dir, el que Montserrat significa per a Catalunya. I ara hi tornen. Tan desesperats estan? Senyor Iceta, no

haurien primer de mirar-se al mirall? O és que només es miren al dels seus aduldors? Pensen que els altres no tenim ulls?, que no veiem quina és l'actitud del PSC envers el poble de Catalunya?

MONTERRAT PAGÈS I PARETAS
Barcelona

Va de llicències

■ Si un caçador es vengués la llicència i donés l'escopeta al comprador, seria normal? Si un taxista deixa la seva feina, no seria normal que la llicència passés a l'Ajuntament, com la llicència del caçador a l'organisme que la concedeix? El normal crec que seria que tal com un caçador no pot comprar moltes escopetes i llogar-les amb la cobertura d'una llicència, un taxista només hauria de ser ell el que fes de taxista, com el caçador només pot ser ell el caçador.

ANDREU GENÍS CIURANS
Mollet del Vallès (Vallès Oriental)