

ANNA Ferrer **Dietista, té entre d'altres clients la Unió Esportiva Figueres**

Comenta que molts clients recorden el dia del seu sant, i ho interpreta com una mostra d'agraïment. Menjar correctament ens pot ajudar a estar més a gust amb el nostre cos. La dietista figuerenca Anna Ferrer ho intenta des que fa tres anys va obrir consulta a la seva ciutat.

La dietista Anna Ferrer (Figueres, 1980) fa tres anys que té consulta a Figueres. Encara que també visita a l'Altem figuerenc, l'associació de disminuïts físics, i segueix la dieta dels futbolistes de la Unió Esportiva Figueres, entre d'altres.

Ha notat en aquest temps que la gent té ganes de cuidar-se més? Sí. I no només per aprimar-se, sinó per aprendre hàbits alimentaris. Molta gent ve a la consulta per això, perquè veuen que realment no saben menjar.

En són conscients? Sí. No saben com combinar els aliments. Mengem massa al vespre. Piquen molt entre hores. Saben que això no està bé i volen canviar-ho.

I com es canvien els costums alimentaris? Ho faig a través de la dieta. Sempre els dic que la meua funció és que aprenguin hàbits alimentaris. I a través de l'exemple de la dieta, que sempre és personalitzada, m'adapto als aliments que estan acostumats a menjar.

D'entrada no retalla aliments. No, això es fa a poc a poc. És la manera que ho aprenguin. Perquè si els faig una dieta molt estricta o molt diferent de la que estan acostumats a menjar, tres setmanes després es cansaran i deixaran de venir. En canvi, els dius «enlloc de dues cocacoles cada dia, una cada dos dies». I així, a poc a poc, s'hi van acostumant.

És molt dolenta la Coca Cola? Sí. Molt (riem). Perquè té molt i molt de sucre i altres components químics que no coneixem prou.

Hi ha gent que en pren un litre al dia, no? Sí. Se n'ha de prendre tan poca com sigui possible! (riu).

La gent segueix els consells o fa la viu-viu? Ja ho veus a la consulta, qui segueix i qui t'enganya. Aquests últims tampoc m'interessa que vinguin, perquè em faran mala fama. Normalment la gent no diu que no fa la dieta, diuen que fan la dieta i no funciona. Si els ho he de dir, els ho dic amb confiança: «mira, tu no m'enganyes, t'enganyes a tu mateix».

Què vénen més, dones o homes? Més dones. I també costa que la gent aprengui que una dietista no és només per aprimar. Sinó també per a esportistes. I per a la gent que té colesterol. I per a la gent que té la pressió alta, o que té anèmia, o per a les dones embarassades. I per als nens.

Les embarassades han de menjar per dos? No. S'ha de controlar el pes en aquest període. Perquè si no poden acabar amb vint quilos de més. I no és bo ni per a elles ni per al fetus. Han de fer una alimentació variada. Cada trimestre té unes necessitats diferents. Els fetus necessiten vitamines o calci. Perquè si no en tenen, en trauran de la mare i ella tindrà problemes.

S'ha trobat amb gent amb problemes de descalcificació? Sí. Perquè la llet està molt idealitzada. Per a mi hi ha alternatives com els batuts de soja, d'arròs... Hi ha altres aliments rics en calci, les verdures de fulla verda, els fruits secs...

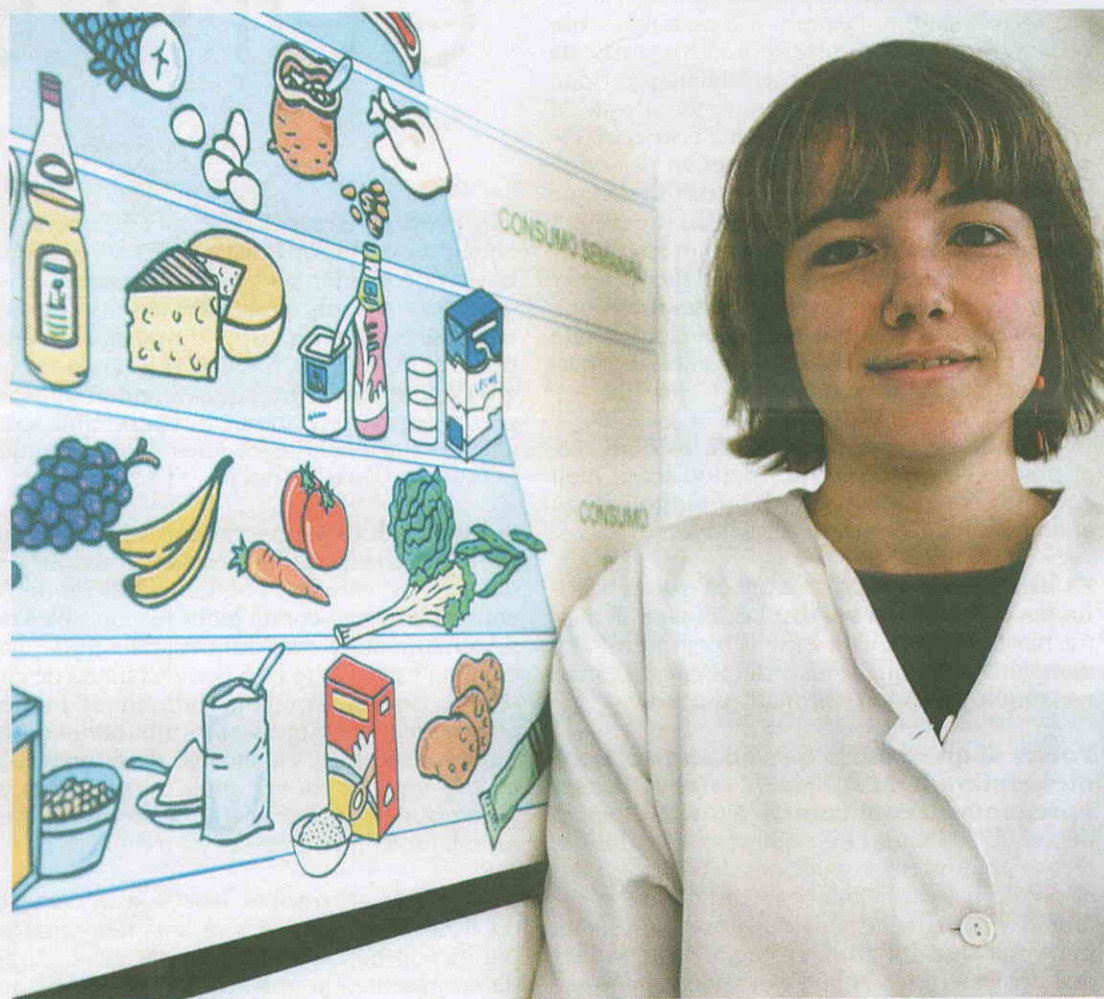
I on trobem batuts de soja? A les herboristeries i ara també als supermercats. Són aliments nous que arriben i poden ser alternatives per a la gent que té intolerància a la llet.

Les intoleràncies són per components que hi ha en el menjar? Sí. I també en l'ambient. Van en augment. El formatge és substituït en racions adequades, però està bé variar.

Porta la dieta de la Unió Esportiva Figueres; quina dieta segueix un esportista? Molt alta en calories. Pensa que s'entrenen dues hores cada dia, mínim. I manca menjar sa.

“Una dietista no és només per aprimar”

TEXT: MOISÈS DE PABLO FOTOGRAFIA: ANIOL RESCLOSA



Molts arriben a l'entrenament de molt lluny, sense esmorzar. Es tracta que esmorzin bé. Hi ha combinacions d'aliments que ajuden a recuperar-se millor. De vegades sopen coses que els fan sentir pesats. I van malament per al partit de l'endemà. No podran rendir tan bé. I són recomanables menjars baixos en greixos. Si menges un entrecot molt gros, després ja veuràs quin entrenament faràs!

I com es fa el seguiment d'un equip? Tenen les pautes per menjar a fora. I això es passa a tots els hotels com a recomanacions. Com cuinar la pasta, el tipus de tall que han de fer...

Quant temps fa que porta el Figueres? Aquesta temporada.

De moment, quant a resultats, no van gaire bé, no? (somriu) Ara estan recuperant, i ja no estan en zona de descens!

Sí, és cert. La gent està molt obsessionada amb perdre pes? Sí. Jo els recalco que amb mi aprendran bons hàbits alimentaris. Això els farà baixar de pes i el mantindran després. Perquè sabran els aliments que no s'han de menjar al vespre. Quins greixos són saludables. Si són capaços de seguir-ho, s'aniran mantenint. També podria fer dietes de menys quilos en una setmana, però no aprendrien res. L'Organització Mundial de la Salut

recomana mig quilo de pèrdua de pes a la setmana, i molta gent no ho té en compte.

Les dietes-miracle, no? Sí. Primera que no és veritat i segon que moltes dietes juguen a avorrit-te de pollastre i carxofa, o la pinya amb no sé què. Però no diuen que quan acabes la setmana, ho recuperes tot.

Veu la dona molt obsessionada pel físic? (s'ho pensa) Molt obsessionada tampoc. Hi ha gent a la qual li sobren cinc quilos. Jo pregunto el motiu de venir, i si diuen que el marit li diu que està grassa, penses que aquesta durarà quatre dies. Si diuen que ho fan per salut, perquè no poden jugar amb el fill, perquè a les anàlisis els han trobat no sé què, veus que ho fan per elles. La gent ve conscienciada per canviar d'hàbits.

Uns consells per a la gent... Que mengin variat. Que mengin l'alimentació mediterrània: llegums, peix, fruita... Cinc àpats al dia. I que facin exercici. Som molt sedentaris. Puja les escales del pis a peu. O vés a buscar als nens caminant.

Vol afegir alguna cosa més? Sí, a finals d'abril faig un curs de Teràpies Naturistes, amb un metge naturista, una terapeuta i cuinera, i un llicenciat en Belles Arts que farà una introducció a l'art-teràpia. Són quatre sessions.

Entrevista

5 Dominical
Diumenge 8
d'abril de 2007

“
Amb mi aprendran bons hàbits alimentaris. Això els farà baixar de pes i el mantindran després. Perquè sabran els aliments que no s'han de menjar al vespre. Quins greixos són saludables. Si són capaços de seguir-ho, s'aniran mantenint.
”