

## NO AL RÈGIMS DICTATORIALS!

INGREDIENTS PER UNA DIETA ORIGINAL

Dr. Miquel Masgrau

De menjar poc, parlar poc i alçar-se matí,  
ningú no se'n ha de penedir.

Proverbi català

El temps modern sotmet els humans a mil tensions, a la feina, en les relacions personals, ambientals, falta de temps... Moltes d'elles, dissortadament la major part, són inevitables, ja que són pròpies de l'estil de vida de la nostra societat; per això és una llàstima que hom quedi pres en les que únicament depenen d'un mateix. Una de les que hom es crea, i que dona molt mala vida a bona part de la població, és la preocupació desmesurada pel pes, una preocupació que va molt més enllà de la salut i la pèrdua d'agilitat. És una qüestió estètica que influeix directament en l'autoestima i, el que encara és més aberrant, en el temor de que afecti l'estima de la parella, fins el punt que, per solucionar-la, s'està disposat a seguir un autèntic via crucis, amb estacions a les èpoques en les que la bonança del clima fa alleugerir el vestuari.

De la mateixa manera que es diu que el tabac és la principal causa evitable de malaltia, és podria afirmar que el règims són, per moltes persones, una de les principals causes evitables d'infelicitat.

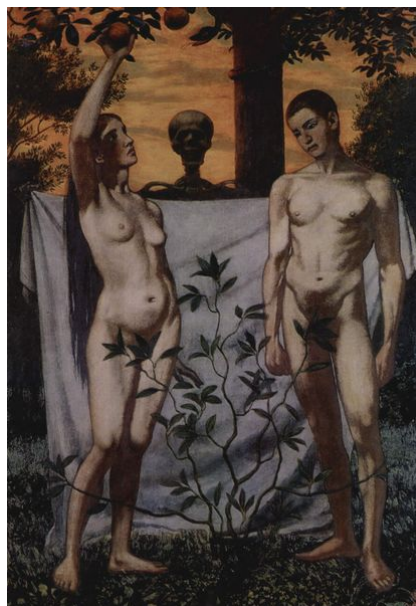
Abans de fer qualsevol dieta pels quilos de més s'ha de tenir en compte que hi ha dues maneres ben diferents d'enfocar la qüestió. Una, la tradicional, sense perdre mai de vista que l'objectiu fonamental de l'alimentació és la salut, parteix del llenguatge del cos, guiat pel sentit del gust; el paladar acostumat als productes de l'entorn natural poc condimentats és, en condicions de salut, el millor indicador del que més convé. Es tracta de seguir l'instint, educat per la tradició gastronòmica de cada cultura.

**Com resumia ja Avicena (s.XI): "Si el cos de l'home és sa, totes les coses que li semblen millor a la boca, l'alimenten millor".**

Aquest plantejament tradicional parteix de la idea que cap animal en llibertat està obès, i que una alimentació natural facilita la salut del cos, i al contrari: un cos sa pot assimilar tots els aliments del seu entorn natural. Segons aquest punt de vista, no cal fer dietes, sinó simplement portar una alimentació adequada a la persona i les seves circumstàncies.

A l'altre extrem de la tradició, s'està imposant un enfocament inspirat en pressupostos més o menys racionals, que dedueix el valor dels aliments a partir de les seves característiques físiques i químiques. La idea subjacent a aquesta concepció de l'alimentació és que dels camps de concentració no en va sortir ningú gras. La principal proposta és, doncs, lluitar contra el sobrepès limitant la ingesta.

I entremig hi ha tot un ventall de prescripcions dietètiques fonamentades en els supòsits més variats: dietes hipocalòriques; la dieta de l'astronauta (que no era la que seguien els astronautes); la de la clínica Mayo (que ni la clínica reconeix com seva); dieta de l'esportista; de Scarsdale; del Dr. Atkins, a base de greixos i que prohibeix els aliments avorrits, com les verdures i la patata; dieta del dr. Lutz, que prohibeix el pa; dieta de menjar la meitat; l'antidieta; Montignac; la dieta combinada; la dieta dissociada; preparats de farmàcia; dieta a base de



patata; d'arròs integral; de proteïna; rica en fibra; depuratives; el plan F; la dieta del doctor Haas; del grup sanguini; el dejuni, amb xarop o sense...

Aquestes formes d'abordar el problema comporten dinàmiques ben diferents. Qui es sotmet a les normes d'un règim s'endinsa en un terreny de generalitzacions impossibles que mai no arribarà a dominar. Un règim extern, sigui bo, fet i imprès o pensat a mida de l'interessat, s'ha de seguir sempre al peu de la lletra; pot ser més o menys dràstic i pot anar més o menys bé però, per regla general, té efectes transitoris perquè força a una alimentació sovint apartada dels usos i costums, i és tan poc pràctica que la persona no pot mantenir-la per sempre. A més, els apropaments imperatius, fets a base d'obligacions i prohibicions, esperonen les transgressions i provoquen un malestar que genera nous problemes. Les dietes imposades són tan anti-naturals que fàcilment aconseguen el contrari del què pretenen. La prova d'això és que la gran majoria de les persones que entren en aquesta dinàmica, es passen bona part de la vida patint i privant-se d'una de les principals fonts de plaer.

**Fer-se càrrec de la pròpia alimentació, en canvi, és una forma de treball personal que cerca desvetllar les necessitats reals de cada persona a cada època de la seva existència. Quan el plaer de menjar està en consonància amb les necessitats del cos, genera un benestar que també es manifesta a l'exterior.**

El principal inconvenient de la major part dels règims és que fomenten el sentiment d'ignorància en les persones; sota l'aparença d'informar, els col·loquen en una manera de pensar tan estranya a elles mateixes que els fa dependents d'unes idees o d'uns professionals que se suposa que saben més el que els convé que elles mateixes.

Això malgrat que moltes d'aquestes dietes són efímeres, i estan destinades a desaparèixer, bandejades per unes altres, també riques en promeses, igual que elles varen substituir a les seves predecessores, ara deslluïdes per l'experiència. La història es mostra pròdiga en errors garrafals que, en el seu temps, eren acceptats com normes dietètiques saludables. Així les fruites i les verdures, que eren l'aliment bàsic de la població, es consideraven tot aigua i d'escàs valor nutritiu, en tant que la carn, més escassa, era, i és encara, molt apreciada. Els greixos estaven molt ben vistos fins els anys cinquanta. El vi, que era tòxic, és ara cardiotònic. L'oli d'oliva, ingredient bàsic de la dieta mediterrània, va ser objecte fa ben poc d'una campanya denigradora per part de les revistes científiques. Els làctics són aliments molt consumits, als que els envolta una forta controvèrsia, encara avui dia. *(Vegeu l'article, [El mite de la llet.](#))*

La dietètica, tan varia,  
que és boig qui se'n fia.

Vivim un temps atabalat i poc propici a la reflexió. Subministrar receptes, però, resultaria contradictori en un espai com aquest, que cerca donar eines pel benestar emocional, doncs amb la millor de les intencions, el que estariem fent és abocar a noves dependències tot i orientant envers un camí sense sortida.

Les dietes bones i fetes per aprimar són l'equivalent del menjar precuinat: tan en l'un com en l'altre, és molt millor fer-s'ho un mateix. Incitar les persones a confiar en el seu bon criteri i a buscar dins d'elles mateixes la forma d'alimentació que més els convé és l'únic realment eficaç des de tots els punts de vista, i és el que allibera de la dictadura dels règims. És una actitud similar a la de qui vol ajudar a un necessitat subministrant-li aliment, quan és molt més efectiu proporcionar-li els mitjans perquè se'ls procuri ell mateix.

El principal benefici d'una bona manera d'alimentar-se no està tant en els quilos de menys que s'hauran de tragar, ni tampoc en la millora de la imatge i l'autoestima, sinó en

alliberar moltes persones del temps que passen de règim en règim, la meitat enaiguades del que no poden menjar, i l'altra penedides d'haver transgredit, culpabilitzant-se d'haver pecat. Imagineu el temps que s'allibera, l'espai mental que es desocupa i les emocions negatives que s'estalvien!

### **No sols de pa viu l'home**

A l'hora de fer una dieta, hi ha tres aspectes fonamentals: el que s'ha de deixar de menjar (i de beure), el que s'ha de menjar, i com s'ha de menjar.

El que s'ha de deixar de menjar, tothom ho sap. El que s'ha de menjar, també ho sap tothom: fruites, verdures, cereals, aliments no processats, frescos i de bona qualitat. Però hi ha un aspecte que no és té tan en compte, que és com s'ha de menjar, i en particular, la importància de l'actitud mental en el moment de la ingesta i l'assimilació. I és que en menjar, no s'alimenta només el cos, si no també els continguts de la ment.

Aquest concepte no és gens estrany en civilitzacions per les quals el menjar no és només matèria, sinó també energia; hom no s'alimenta només de la substància, sinó també de la vitalitat. Un dels pocs casos d'antropofàgia de l'home primitiu era menjar-se els guerrers enemics, no pas per nodrir la carn, sinó per tal d'aconseguir-ne el seu coratge. El cos transforma les substàncies que mengem en matèria i en energia de tal manera que, com més vital sigui l'aliment, més tonificarà la vitalitat.

Però és que a més, la pròpia ment dóna vida al que s'està ingerint. Si es menja amb tensions, això és el que s'alimenta; menjar amb pau i harmonia nodreix la pau interior. Tots coneixem persones que tenen algun hàbit alimentari que desafia tota norma però que, com que ho fan gaudint-ne, amb bon humor i sense cap mala consciència, no sembla afectar gaire la seva salut, si més no, a mig termini. Molt més freqüentment, veiem persones que tot i que només es porten a la boca els aliments més seleccionats, no tenen cap aspecte de bona salut; segurament perquè, en menjar, alimenten la seva preocupació i els seus temors sobre allò que prenen.

La tradició xinesa considera que menjar en un ambient que irrita i enfada acaba perjudicant l'estómac; i que si aquest enuig sol donar-se durant la digestió, en un ambient laboral tens, per exemple, els afectats seran els budells. Els negocis i els disgustos són incompatibles amb la bona taula. De totes les emocions, però, la que més afecta la digestió són les preocupacions: el rumiar de la ment interfereix en el rumiar de l'estómac. De la mateixa manera que la immersió en aigua freda talla la digestió en sostreure la sang dels budells, els estats emocionals acaparen bona part de l'energia de la digestió.

Així, doncs, les condicions i l'entorn durant les menjades són fonamentals:

-Cal seure a taula amb agraïment i alegria. Al cap i a la fi, és un moment de contacte amb la terra que t'està alimentant.

-El temps, que avui és un luxe, és una condició imprescindible per la tranquil·litat que requereix el ben menjar.

-S'ha de procurar compartir les menjades amb persones afectuoses i tenir cura que el tema de conversa sigui relaxat i adient.

-Entre les condicions que millor alimenten està la mateixa preparació del menjar; aquell elaborat artesanalment i amb amor és més succulent i alimenta més i millor.

## NO ET DEIXIS MENJAR L'ENTENIMENT

### El pes ideal no existeix

Relacionar el pes amb l'alçada i el sexe mitjançant unes taules i sentir-se malament si es cau per sobre o per sota de la mitjana no té ni cap ni peus. És un exemple típic de la mania de la nostra societat de mesurar i quantificar i, en aquest cas, està clar que el que indica la bàscula és el succedani del què realment importa, que és la línia, que depèn de la distribució d'aquest pes. Allò realment significatiu, el que compta, és com hom se sent amb el propi cos, i això no ho mesura la bàscula.

L'ideal és prescindir del pes.

### La línia ideal, tampoc

És ben sabut que la línia ideal varia segons la moda, de manera que l'accentuació de les corbes a la figura és inversament proporcional a la disponibilitat d'aliment. Quan més s'engreixa la societat, més prim és l'ideal. Les formes ufanoses, en altre temps signe d'abundància i prosperitat, avui indiquen deixadesa, falta de voluntat i hàbits insans.

El què és desmesurat és la importància que en el nostre temps es dona a la línia; és un prejudici més de la societat de les aparences.

La forma harmoniosa no és la que s'ajusta a uns canons, sinó la que revela un fons vital i saludable.

### Les calories no són el problema

"Guárdate sólo de la demasía; en ella, aún lo mejor viene a ser peor."  
Dr. Gazola (s. XVIII)

És cert que estem sobrealimentats, que podríem passar amb molt menys. Ara bé, reduir els aliments a calories és un plantejament indigne de l'homo sapiens. Dels camps de concentració no va sortir ningú gras; cert. En un laboratori, les rates s'engreixen i s'aprimen segons el fató que se'ls doni; cert. La manca d'aliment aprima... i si dura molt, mata.

Aquest punt de vista té un gran argument a favor i és el que, en unes condicions de sobrealimentació, la reducció de la ingesta té uns resultats immediats. Tant és així que quan la persona creu que no es pot sotmetre a restriccions dietètiques, es força l'organisme reduint la capacitat de l'estómac o interferint en l'absorció dels aliments.

Com l'atenció està centrada en el pes, "l'èxit" és tan evident que es tendeix a passar per alt els inconvenients d'aquestes dietes hipocalòriques, el pitjor dels quals està representat per les persones que duen anys en aquesta dinàmica, esclavitzats per les dietes, no podent menjar el que els ve de gust, obligats a ingerir el que els està recomanat, i evitar el que els està prohibit per més que els vingui de gust. Algunes d'aquestes dietes reben, malgrat el reduït percentatge de persones a les que ha ajudat a resoldre definitivament el problema, el qualificatiu de miracle, però el que és veritablement prodigiós és que segueixin tenint bona premsa per part de qui s'hi queda encadenat. És un truc de màgia molt senzill: la dieta és bona, encara que falli gairebé sempre, ja que falla per culpa del subjecte. Es pot corregir: tornant-t'hi.

A aquest fracàs a mig i llarg termini cal sumar-li quan aquest sacrifici dietètic no aconsegueix el seu objectiu, com és el cas d'aquelles persones que no mengen amb excés, sinó que tot els aprofita i tenen un gran volum corporal tot i menjant poc.

Més que el pes i la línia, el què està donant mala vida són les dietes i les seves promeses. El pes ha esdevingut el boc expiatori d'un malestar general; de manera que quan hom està malament fàcilment dóna la culpa a l'aparença, i sotmet el cos a un règim disciplinari que es converteix ell mateix en un problema.

Reduir calories és un procediment desencertat, una desviació del problema fonamental, doncs el que realment necessita l'home és una bona alimentació, en positiu.

### **Fora bàscules**

Totes les dietes restrictives funcionen, el problema és que ho fan només una temporada i, quan s'abandonen, es recupera el pes amb escreix. Són les anomenades dietes yo-yo; el cos, però va a la seva, i és com si digués: "Aquest qualsevol dia em tornarà a fer passar gana, més val que acumuli greix". Així doncs, pot ser que aquestes dietes restrictives engeguin el mecanisme oposat al què pretenen.

Qui lluita contra el pes ha de deixar les bàscules: tant la de la cuina com la del bany. El problema no són els quilos, ni la línia, ni tampoc el què es menja, sinó la pèrdua de l'instint, és a dir, la desconexió amb el nostre cervell més primitiu. El desenvolupament de la capacitat de pensar ha anat en detriment de la capacitat de sentir; s'ha perdut la noció del bo i el dolent, i de discernir entre el què ens convé i el què cal evitar.

El problema està en què la digestió, l'assimilació i l'eliminació dels aliments, com totes les funcions vitals bàsiques, estan regits per un sistema nerviós tan primitiu que les seves manifestacions passen desapercebudes per un cervell abocat a les contingències que provenen de l'exterior. Aquest cervell primitiu, però, és el que de debò sap el què li convé a l'organisme: cap animal que es mou en el seu hàbitat natural està gras, i és aquest instint natural el que l'home ha anat perdent poc a poc. Cal demanar-se, doncs, a un mateix, a l'estómac i al paladar quins aliments naturals ens convenen, i deixar a un segon terme els referents externs.

Sembla prudent posar la nostra capacitat de raonar al servei de la natura, i no al revés, adaptant l'alimentació a les quimeres de la nostra ment.

### **No mengeu química**

Tant si voleu conservar la línia com si no, feu el favor de no menjar hidrats de carbó, ni proteïnes, ni greixos. No són bons i alimenten tota mena de neurosis. A l'hora de seure a taula, reduir els aliments a les seves molècules sol ser una fal·làcia que oculta la seva veritable naturalesa. Mengeu un bon arròs, un pollastre de corral, verdures fresques. Les vitamines no les aneu a cercar a la farmàcia, sinó als aliments frescos, vius.

Mengeu aliments sans que us siguin bons al paladar, no els que estiguin etiquetats de bons pel fabricant, per la publicitat, per la comunitat científica o per les estadístiques. Penseu que l'excés de pes no es deu tant a l'excés de menjar com al d'aliment desnaturalitzats: sucres industrials, farines refinades... que aporten calories buides, és a dir, sense substàncies nutritives, que s'acumulen fàcilment en forma de greixos.

A mida que va anul·lant la manera tradicional de cuinar i menjar, la indústria alimentària deixa a la gent desconcertada i indefensa davant la seva publicitat; ens fa creure que la bona cuina no és la que sempre s'ha fet, sinó un producte de laboratori. Així, els cuiners estrella ens volen fer creure que un truita, pel fet de valdre 300 euros, ha de ser més bona que la de casa, encara que estigui feta amb ous de gallina de pagès i no amb ous de *tetrabrick*, com obliga la legislació vigent a tots els restaurants.



### Què menjar, doncs?

Aquest és un dilema ben recent en la nostra cultura. Mai no havia estat tan variada l'oferta d'aliments, i mai no s'havia dubtat tant sobre el què menjar. Al llarg de la història l'humanitat ha menjat poc i, quan es menja poc, tot aprofita. En les èpoques en què la natura és menys prodiga, la quaresma santificava els dejunis. Els que vivien en l'opulència sovint eren víctimes del pecat de la golafreria: menjaven per regalar els sentits amb les viandes més saboroses i no s'aturaven ni davant de l'obesitat, l'estrenyiment, ni les malalties metabòliques com la gota o la diabetis. Quan la natura era prodiga en verdures i fruites i la caça i l'aviram eren escassos, la carn era el que més satisfia. Aleshores, els que tenien l'encert de seguir les recomanacions d'una persona assenyada i acceptaven sotmetre's a una dieta estricta, alleugerien les seves malalties: aquest va ser l'origen del prestigi dels règims entre nosaltres. *(Vegeu el Règim de sanitat, d'Arnau de Vilanova.)*

Les grans civilitzacions s'han desenvolupat en indrets fèrtils amb gran varietat de recursos i han fet de la preparació dels aliments tot un art, establint unes clares normes dietètiques que discernen el que convé del que no, pel que no els ha calgut fer dejunis ni dietes.

L'actual estil de vida ha suposat un trencament de la tradició que ens deixa, en el moment de triar què menjar, sols davant d'un munt d'informació, tota ella curiosament fonamentada, però sovint contradictòria. I, per falta de temps, es tendeix a picar i a menjar qualsevol cosa a qualsevol lloc...

S'ha de menjar equilibrat, es repeteix arreu, malgrat sigui un eufemisme per treure importància a la qualitat de l'aliment. Què vol dir equilibrat? Una determinada proporció de principis immediats: d'hidrats de carboni, greixos i proteïnes que les estadístiques semblen indicar com més saludable. Però no es té en compte que el metabolisme actua com una planta transformadora que descompon el què li arriba en els seus elements més minúsculs per sintetitzar després el què el cos necessita; en èpoques de penúria ho aprofita tot, però quan se'l sobrecarrega, no sap que fer amb les deixalles.

Està clar que l'equilibri no ha d'estar tant en el plat com en la ment de qui menja.

La dieta, més que equilibrada, ha de ser adequada a l'edat, l'estil de vida i l'hàbitat: així la dieta dels esquimals a base de proteïnes i greixos, seria inadequada als tròpics, que segueixen una alimentació vegetal impensable pels esquimals.

Quins són els aliments més sans? Doncs els que estan més lluny en l'escala biològica: fruites, rels, tubercles i vegetals (base de l'alimentació dels primats), i en segon terme ous i peix. La carn, millor quan menys se'ns assembla: així, l'aviram s'assimila millor que el porc o la vedella.

## ALÇAR LA VISTA DEL PLAT

### Calmar les emocions

És molt difícil aprimar-se mirant només el plat. Què és bo? En quina quantitat? Quines combinacions són les correctes? En la societat de l'abundància, el menjar ha esdevingut un problema.

El contingut del plat només és una petita part de la qüestió, el més greu és no agradar-se, tenir una mirada censoradora sobre un mateix i una sensació de decepció relacionada amb l'excés de pes. No se li pot donar tota la culpa al que ens alimenta, al què ens manté amb vida, i cal no perdre de vista que és el vaivé de l'existència el que modela el cos.

No es pot barrejar l'aliment amb els estats emocionals alterats. Com ja s'ha dit, menjar amb ansietat i frustració alimenta l'ansietat i la frustració, i aquest és el denominador comú en els trastorns alimentaris. En convidar a la transgressió, la culpabilitat sol estar també present als àpats. De res serveix estar tan pendent de què es menja, quan el que ho està desbaratant tot són les emocions.

La clau per aprimar-se és trencar el cercle viciós de l'ansietat. Però no només aquella que s'intenta calmar picant, i que porta com conseqüència un augment de pes que genera més ansietat, sinó tota tensió en el moment de menjar. És possible que la pròpia preocupació per no engreixar-se afavoreixi l'acumulació de greix. El primer moviment de l'animal és cap a l'aliment, pel que és normal que totes les emocions interfereixin amb la nutrició. També fóra possible, doncs, que la por a guanyar pes generés el cercle viciós de l'ansietat o, encara pitjor, que l'actitud davant el mateix règim per aprimar fos el que portés a engreixar. Per calmar aquesta ansietat i ajustar la fam a les necessitats del cos, l'acupuntura s'ha guanyat un merescut prestigi.

### Prohibit prohibir-se

Fer règim és molt trist. Tota la vida controlant el què es menja, privant-se del què ve de gust, quan del és tracta no és de deixar de menjar, sinó de deixar de menjar malament. És a dir, d'adquirir l'hàbit de menjar bé.

Hauria d'estar prohibit prohibir-se i deixar-se prohibir. Les prohibicions fan encara més atractiu el què no es pot tenir, esperonen l'esperit transgressor, la rebel·lia i el pecat. Penseu en què va consistir el pecat original.

Cal replantejar-nos els hàbits i fixar-nos en el què ens posem a la boca. No és tant una qüestió de disciplina o voluntat, sinó d'enteniment.

### El plaer de menjar

L'ingredient essencial per una bona alimentació és el gust. S'ha de gaudir del què es menja. Si el plaer és la satisfacció d'una necessitat biològica, el del menjar és un dels més genuïns.

Si hi ha un ingredient que no pot faltar a la taula és el gust de menjar. Menjar amb voracitat és propi d'afamats, i sense gaudir-ne és de desmenjats. No es pot acceptar que el que ha estat el plaer primordial de l'ésser humà, un plaer que es mantenia tot al llarg de l'existència i era l'eix de la vida social, esdevingui, en temps d'abundància, font d'infelicitat.

La nostra cultura està marcada pel pecat, tot plaer és sospitos, i avui les temptacions pels menjars prohibits han substituït les del sexe. Es culpabilitza el menjar, com abans el sexe.

## Reeducar el paladar

Qui és conscient que menja malament, el primer que ha de fer, és menjar bé. Mentre el paladar es deleixi amb el que no convé, no hi haurà res a fer.

Que és el que convé? Tothom ho sap, no cal consultar a cap especialista: alimentar-se com sempre s'ha fet, a base de fruites, verdures, cereals, llegums, fer exercici, i sobretot, no abusar de res.

Diu el **Dr. Gazola que l'elecció de les viandes** ha d'estar guiada per l'experiència: les més saludables són les que hom sol menjar i sent que li aprofiten, encara que tots els autors prediquin que són les pitjors; i s'ha d'abstenir de les que li fan mal, encara que tots els metges del món les celebrin com bones.

Hem de menjar el que ens agrada, no el que ens convé. És a dir: hem de fer de tal manera que ens agradi el que ens convé.

El cap de l'home modern està accelerat, dispers. Però els budells, l'estómac i l'aparell circulatori són un model antic, que no han canviat gaire de la prehistòria ençà.

La raó no l'hem de fer servir només per procurar el que ens posem a la boca, sinó per interrogar-nos sobre els nostres gustos i reeducar-los si ho creiem necessari.

En temps del Dr. Gazola, en el s. XVIII, els aliments eren de bona qualitat, només que no abundaven i no eren fàcils de conservar. Avui dia el problema és que amb l'aliment ingerim també els conservants, i que la manipulació de la indústria alimentària ha elaborat tota una ciència dels sabors per seduir el paladar.

Per trencar definitivament amb els hàbits insans cal viure aquest procés de canvi com la recuperació d'un llegat que es creia perdut, i no com una privació.

## Una dieta original

És la que torna als orígens. Cal deixar de mirar el menjar com un enemic, com quelcom que ens perjudica, i plantejar les coses tal com són: l'aliment ens dona la vida. Si l'home és el que menja, ens hem de demanar quina vida volem; volem alimentar-nos d'animals de granja, de productes industrials, de conservants i estabilitzants...

Gairebé totes les dietes són bones, però no n'hi ha cap que sigui bona per tothom; cadascú ha de trobar la que millor li escau, tenint ben present que no són els resultats immediats els que la fan bona, sinó que aconsegueixi canviar els hàbits cap a una millor alimentació.

El segon precepte d'una dieta original és no combatre, en cap cas, el sobrepès; en cap circumstància es justifica anar contra un mateix, ni tan sols contra el propi greix, doncs és una batalla perduda de la que sempre se sortirà perjudicat. S'ha d'acceptar el propi cos; no tots podem ser apol·linis. No s'ha d'anhelar el que no s'és, sinó acceptar el que s'és com a punt de partida per qualsevol canvi, fins i tot el de la línia. Està clar que, així com de lluny fa més patxoca una bona imatge, de a prop el que és atractiu és el benestar que es transmet.

La clau per aprimar-se no està en el plat sinó en la ment; no està en la voluntat, sinó en l'enteniment, que fa possible canviar la submissió als règims per una bona alimentació.

El tercer és no renunciar de cap manera a l'associació entre el menjar i el plaer; el sentit del gust és imprescindible per una bona digestió i assimilació dels aliments.

I, per últim, hem de tenir en compte que el fet de menjar és, en els humans, quelcom més que la supervivència; entorn del menjar s'ha creat el llenguatge, i l'home s'ha fet sapiens. No es pot oblidar que *sapiència* és, en el seu origen, saber trobar el sabor de les coses.