

Els comportaments alimentaris dels joves en procés d'emancipació

Direcció: Elena Espeitx i Bernat (Societat d'Estudis Interdisciplinaris sobre l'Alimentació i els Hàbits Socials).

Equip de recerca: Juanjo Cáceres i Nevot (Societat d'Estudis Interdisciplinaris sobre l'Alimentació i els Hàbits Socials), Anna Puchal i Sabartés, Cristina Marfil i Verchili i Martina Miserachs i Blasco (Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica).

Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica (CESNID- Universitat de Barcelona).

Els comportaments alimentaris dels joves en procés d'emancipació

Direcció: Elena Espeitx i Bernat (Societat d'Estudis Interdisciplinaris sobre l'Alimentació i els Hàbits Socials).

Equip de recerca: Juanjo Cáceres i Nevot (Societat d'Estudis Interdisciplinaris sobre l'Alimentació i els Hàbits Socials), Anna Puchal i Sabartés, Cristina Marfil i Verchili i Martina Miserachs i Blasco (Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica).

*Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica
(CESNID- Universitat de Barcelona).*



Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Secretaria General de Joventut

Barcelona, desembre 2005

Biblioteca de Catalunya. Dades CIP

Els **Comportaments** alimentaris dels joves en procés d'emancipació. -
(Estudis ; 18)
ISBN 84-393-6938-7
I. Observatori Català de la Joventut II. Catalunya. Secretaria General de
Joventut III. Col·lecció: Estudis (Catalunya. Secretaria General de Joventut)
; 18
1. Joves - Catalunya - Alimentació 2. Hàbits alimentaris - Catalunya
613.2-053.7(467.1)

Aquesta publicació es pot consultar a **www.gencat.net/joventut/observatori**
També es pot sol·licitar i/o consultar al Centre de Documentació Juvenil
de la Secretaria General de Joventut

© Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Secretaria General de Joventut

1a edició: desembre 2005
Tiratge: 750
Impressió: El Tinter
Disseny i maquetació: Unitat d'autoedició i disseny. Secretaria General de Joventut
D. L.: B-51997-2005
ISBN: 8484-393-6938-7

Índex

1. Introducció	9
1.1. Objectius de la investigació i plantejament metodològic	9
1.2. Criteris de selecció dels individus analitzats	10
2. Marc teòric de l'estudi dels comportaments alimentaris	13
2.1. Una necessària interdisciplinarietat	13
2.2. L'anàlisi sociocultural de l'alimentació	13
2.3. Importància i finalitat dels estudis nutricionals i dietètics	24
2.4. Els joves com a grup social	27
3. Els comportaments alimentaris dels joves de la mostra	29
3.1. Els productes consumits	29
3.2. Els consums alimentaris dels joves de la mostra	32
3.3. L'impacte nutricional dels comportaments alimentaris	39
3.4. Els comportaments durant la compra	40
3.5. Els comportaments culinaris	47
4. Els coneixements sobre nutrició	53
4.1. Els coneixements sobre nutrients	53
4.2. Els coneixements sobre problemes de salut associats a l'alimentació	55
4.3. Les fonts de coneixement sobre alimentació	56
4.4. Del propi coneixement a la informació sobre alimentació	59
5. Percepcions generals sobre l'alimentació	61
5.1. Les formes de producció	62
5.2. Percepcions complementàries: la seguretat alimentària	70
5.3. Altres conceptes vinculats a l'alimentació	72
6. Els canvis i les continuïtats en el consum alimentari	77
6.1. L'anàlisi del canvi alimentari	77
6.2. Les situacions del canvi	81
6.4. Els aprenentatges culinaris i de compra: factors de continuïtat, factors de canvi	99
7. Alimentació, construcció i vivència del cos	109
7.1. Vivència del cos i estat d'ànim	109
7.2. La construcció de la imatge corporal	111
7.3. La salut a través de l'alimentació	120
7.4. Les vies de l'èxit alimentari	125
7.5. Les estratègies per assolir els objectius "salut i benestar"	140
7.6. Algunes qüestions compartides	145
7.7. Alimentació i plaer	146
8. La formació de l'elecció alimentària	153
8.1. Multiplicitat de criteris en l'elecció de compra	154
8.2. Multiplicitat de criteris de preparació	157
8.3. Multiplicitat de criteris de consum	158

8.4. Estructura de la llar i eleccions	158
8.5. Els criteris absents o poc presents	159
9. Conclusions	161
Bibliografia	167
Índex de taules.....	171

Presentació

Ens complau oferir-vos els resultats de la recerca *Els comportaments alimentaris dels joves en el procés d'emancipació*. Aquesta recerca ha estat possible a través d'un *Ajut a projectes d'investigació i estudi en matèria de joventut a Catalunya*, que l'Observatori Català de la Joventut de la Secretaria General de Joventut convoca anualment.

La concessió de l'ajut va ser deguda al caràcter emergent de la temàtica de recerca i a la seva proposta metodològica; els resultats que teniu a les vostres mans confirmen l'interès inicial: tant per la qualitat de la recerca com per la utilitat dels resultats. En un context de progressiva individualització, de canvis profunds en les estructures familiars i en la transmissió dels coneixements familiars, d'emergència de noves problemàtiques associades a l'alimentació, l'estètica i la salut mental, etc., resulta imprescindible disposar de recerques monogràfiques que analitzin en profunditat aquests canvis. En aquest sentit, la present recerca ens aporta una sèrie d'informacions que les administracions públiques farien bé de tenir en compte a l'hora de dissenyar les seves actuacions en relació als i les joves: entre d'altres elements, els resultats mostren uns pobres coneixements entre les persones joves sobre les propietats dels aliments; suggereixen que els coneixements de què es disposa rarament s'utilitzen a l'hora de comprar i cuinar, ja que aquestes activitats estan molt més marcades pel context social que per aquests coneixements; constaten l'angoixa de bona part dels i les joves per mantenir-se dins dels marges d'un pes "socialment acceptable"; qüestionen la idoneïtat de l'orientació de bona part de les intervencions públiques realitzades en aquest camp; etc. Esperem que aquesta publicació sigui d'utilitat a les persones que treballeu amb els i les joves, en la mesura que aporta no només coneixements nous sinó que també proposa una nova mirada a l'hora d'orientar els programes d'intervenció.

Observatori Català de la Joventut

1. Introducció

L'informe que presentem a continuació és el resultat d'un projecte d'investigació dedicat a l'anàlisi dels comportaments alimentaris que es detecten entre els joves en edats compreses entre els 18 i els 30 anys.

La realització d'aquesta investigació respon a l'interès creixent que s'ha generat en els darrers anys per estudiar els hàbits alimentaris de les franges d'edat més joves a Catalunya. La detecció entre la població escolar de desequilibris nutricionals de diferent ordre, així com d'una incidència creixent de les patologies denominades «trastorns alimentaris», com ara l'obesitat, l'anorèxia o la bulímia, ha estimulat ja la realització d'estudis, per tal de detectar les causes d'aquests trastorns i desequilibris i actuar eficaçment en la seva prevenció i detecció. Tanmateix, aquest tipus de problemàtiques no afecten exclusivament la població menor d'edat. Una de les franges d'edat que menys interès ha generat fins avui, malgrat trobar-s'hi molt exposada, ha estat la població «jove» (d'edats compreses entre els 18 i els 30 anys). D'aquí que l'anàlisi dels comportaments alimentaris dels joves en procés d'emancipació hagi de considerar-se una de les línies de recerca prioritàries en consum alimentari i nutrició avui dia.

El desenvolupament d'aquesta investigació s'ha fet des del convenciment de la importància de practicar un abordatge interdisciplinari, que tingui en compte tant el vessant social i cultural de l'alimentació, com el nutricional i dietètic. Només una aproximació simultània i complementària permet, primer, fixar la naturalesa dels problemes associats a l'alimentació i, després, establir els aspectes sobre els quals incidir per contribuir a una correcció d'aquells.

1.1. Objectius de la investigació i plantejament metodològic

D'acord amb les necessitats esmentades de coneixement respecte a les problemàtiques alimentàries dels joves, la investigació s'ha orientat vers l'assoliment de quatre gran objectius principals:

- a) Examinar els elements caracteritzadors dels comportaments alimentaris dels joves en edats compreses entre els 18 i els 30 anys.
- b) Establir quins factors i quines interrelacions de coneixements, hàbits i actituds afavoreixen una alimentació correcta o condueixen a ingestes inadequades o comportaments de risc.
- c) Proporcionar un marc de comprensió ampli dels factors socioculturals que propicien el sorgiment de problemàtiques associades amb l'alimentació entre la gent jove.
- d) Establir com poden orientar-se actuacions sobre els contextos de risc descrits i una sèrie de recomanacions que puguin transmetre's als joves mitjançant les guies alimentàries o altres formes de comunicació adequades.

D'acord amb aquests quatre objectius, s'han implementat diferents eines metodològiques que possibilitin una aproximació entre el vessant social i cultural de l'alimentació i el vessant dietètic i nutricional, atès que només una aproximació simultània i complementària permet una anàlisi comprensiva del fenomen en tota la seva complexitat. Cadascun d'aquests vessants representa un àmbit d'estudi diferenciat, però presenten l'avantatge que sovint les metodologies emprades per cada disciplina aporten informació complementària a l'altra, i, així, els seus resultats poden ser analitzats sovint des d'ambdues perspectives.

La selecció de les tècniques s'ha fet d'acord amb dos criteris fonamentals. D'una banda, atès que el que es pretenia era aspirar a la comprensió dels factors que orienten les eleccions alimentàries, s'han emprat tècniques d'anàlisi social qualitativa, en detriment de les quantitatives. Aquestes tècniques no persegueixen obtenir una aproximació estadística adreçada a calcular la importància d'un fenomen sinó descriure minuciosament tots els factors que incideixen en els comportaments alimentaris dels joves. No es tracta d'establir amb quina intensitat es detecten comportaments de risc, sinó de descriure com sorgeixen, com es reproduïxen, com es poden prevenir i, en conseqüència, amb quines eines i sobre quins àmbits cal actuar. De l'altra, per tal de promoure un màxim aprofitament de la informació recollida,

s'han escollit aquelles eines metodològiques de la dietètica que més potencial tenen per extreure anàlisis de caire social. Quatre han estat les tècniques seleccionades:

a) Entrevista personal

L'entrevista personal és una conversa entre dues persones mantinguda amb l'objectiu d'afavorir la producció d'un discurs conversacional, continu i amb una línia argumental —no fragmentat, segmentat, precodificat i tancat per un qüestionari previ— de l'entrevistat. L'entrevista en profunditat és particularment útil per a l'estudi de les representacions socials personalitzades: sistemes de normes i valors assumits, imatges i creences, codis, etc., i també per a l'estudi de la interacció entre constitucions psicològiques personals i conductes socials i, aquest seria el cas que ens interessa, el dels comportaments alimentaris.

b) Grups de discussió

El grup de discussió consisteix en un petit grup —entre set o vuit persones— que comenten sobretot un seguit de temes induïts pel moderador formal de la reunió durant un període de temps determinat, que sol estar entre els noranta minuts i les dues hores. L'objectiu fonamental és l'estudi de les representacions socials sobre sistemes de valors i normes, i sobre les pràctiques i els comportaments socials. Consisteix, doncs, en una eina molt eficaç per tractar la qüestió dels valors, normes i pràctiques alimentàries, i el seu vessant motivacional. Els grups de discussió permeten focalitzar la recerca, si es desitja, en grups o col·lectius concrets (com ara els joves) i sobre problemàtiques concretes (trastorns alimentaris, seguiment de dietes, etc.)

c) Diari de consum setmanal

Consisteix a anotar en uns formularis especialment dissenyats tots i cadascun dels aliments i begudes consumides al llarg del dia. Després d'un primer qüestionari elaborat per un expert, el mateix enquestat pot fer aquestes anotacions, o fins i tot un familiar o un observador extern quan es tracta de nens o persones grans. En aquest procediment es consideren tant els aliments consumits dins com fora de la casa durant un període d'una setmana. Les dades recollides proporcionen informació directa sobre les ingestes realitzades, la qual cosa possibilita una aproximació al seu valor nutricional i al context social en què aquestes es produeixen. Per aquest motiu, juntament amb els aliments consumits s'han recollit dades addicionals sobre els llocs de consum, els responsables de la preparació i la companyia durant l'àpat.

d) Qüestionari de freqüència de consum d'aliments

Consisteix en una llista tancada d'aliments sobre els quals es sol·licita la freqüència (diària, setmanal o mensual) de consum. La informació que recull és, per tant, qualitativa, si bé permet contrastar els resultats dels diaris setmanals, que representen consums reals, amb la percepció del propi consum.

Juntament amb aquestes eines principals s'han utilitzat altres materials addicionals. Els més rellevants són els qüestionaris de pràctiques individuals i manipulació d'aliments, per als quals s'han recollit sistemàticament dades específiques sobre les pràctiques d'un individu, tant pel que fa a la conservació dels aliments com a la manipulació culinària i la higiene del enquestat. També s'han aplicat altres qüestionaris per al reconeixement dels coneixements nutricionals dels informants, l'estructura de les seves preferències i per a la identificació dels seus estils de vida.

1.2. Criteris de selecció dels individus analitzats

Per dur a terme la recerca s'ha desenvolupat una recerca en dues fases, basada en l'aplicació d'eines metodològiques diferenciades. La primera fase, la més important de la recerca, ha consistit en l'aplicació sobre una mostra de vint individus de tres de les quatre tècniques seleccionades, (l'entrevista personal, el qüestionari de freqüència de consum i el diari setmanal), juntament amb els qüestionaris de manipulació. L'objectiu d'aquesta fase era obtenir, malgrat el nombre reduït d'individus analitzats, una caracterització

de la diversitat de comportaments alimentaris, només possible d'altra banda si s'aplica aquest ventall de tècniques variades. En la selecció d'aquests vint individus s'han considerat variables els següents criteris socials:

- Gènere
- Edat
- Estructura de la llar on viuen: llar familiar, pis compartit (d'estudiants o altre), convivència en parella i llar unifamiliar.
- Població de residència (gran ciutat, ciutat mitjana, poble)
- Àmbit de realització dels principals àpats (a la llar, fora de la llar)
- Responsabilitat culinària (total, parcial, nul·la)
- Responsabilitat en el proveïment (total, parcial, nul·la)

En aquestes variables coincideixen dades sociodemogràfiques amb dades contextuais sobre la manera com es construeixen i es realitzen els àpats, però s'ha considerat necessari introduir també aquests criteris de diversificació per centrar l'atenció en factors que incideixen amb força en la manera com es construeixen les eleccions.

La segona fase de la recerca s'ha adreçat a aprofundir en les qüestions que s'han considerat rellevants o insuficientment tractades a través de les tècniques anteriors. És per això que en aquest cas s'han desenvolupat quatre grups de discussió, on han participat un total de vint-i-set informants. En aquesta mostra no s'han aplicat les altres tres tècniques, però sí que s'ha procedit a la recollida a través de qüestionaris senzills d'algunes dades puntuals, per tal de contrastar i ampliar algunes observacions obtingudes en la primera fase. Per aquest motiu, en els primers grups es va afegir un criteri de selecció: en el primer, que els informants fessin una alta activitat esportiva, i en el segon, que els informants fossin fills de famílies d'immigrants espanyols. Totes dues variables poden potencialment incidir amb força en el caràcter que prenen els comportaments alimentaris i les representacions al voltant de l'alimentació. En els altres dos grups s'han respectat els mateixos criteris de diversitat que per a la mostra de la primera fase, però s'ha dedicat especial atenció a dos factors rellevants: en el tercer, a l'anàlisi de les relacions entre alimentació i construcció del cos; en el quart, a les pautes que guien les eleccions de compra i les pràctiques culinàries.

Atès que els informants de la primera fase constitueixen el centre de la nostra investigació i tenim en compte les referències individualitzades que es fan als seus comportaments al llarg del text, presentem a continuació la descripció de les seves principals variables sociodemogràfiques:

Taula 1. Llistat d'informants entrevistats.

Número d'informant	Gènere	Edat	Estructura de la llar
1	Dona	19 anys	Llar familiar
2	Dona	19 anys	Llar familiar
3	Dona	22 anys	Llar unifamiliar
4	Dona	23 anys	Convivència en parella
5	Dona	23 anys	Pis d'estudiants
6	Dona	23 anys	Llar familiar
7	Dona	23 anys	Convivència en parella
8	Dona	26 anys	Llar familiar
9	Dona	28 anys	Pis compartit
10	Dona	29 anys	Convivència en parella
11	Home	20 anys	Llar familiar
12	Home	20 anys	Pis compartit
13	Home	21 anys	Pis compartit
14	Home	26 anys	Pis compartit
15	Home	26 anys	Llar unifamiliar
16	Home	28 anys	Llar familiar
17	Home	28 anys	Llar unifamiliar

18	Home	29 anys	Convivència en parella
19	Home	30 anys	Llar familiar
20	Home	30 anys	Llar unifamiliar

No hem inclòs el llistat d'informants dels grups, en haver estat escollits pels criteris indicats més amunt i considerar-se altres variables secundàries. Durant el text, les citacions que fan referència als entrevistats s'identifiquen amb el seu número d'informant, mentre que quan es tracta d'una citació d'un grup de discussió s'indica el gènere de l'informant i el número del grup de discussió al qual pertany.

El treball de camp va ser desenvolupat entre el mes de febrer i el mes de setembre de l'any 2003.

2. Marc teòric de l'estudi dels comportaments alimentaris

"La alimentación es, en efecto, una función biológica vital y al mismo tiempo una función social esencial. Es un fenómeno complejo, copioso; es un objeto con múltiples accesos. Sus facetas innumerables se ordenan según dos dimensiones por lo menos. La primera se extiende de lo biológico a lo cultural, de la función nutritiva a la función simbólica. La segunda, de lo individual a lo colectivo, de lo psicológico a lo social. El hombre biológico y el hombre social, la fisiología y el imaginario, están estrecha y misteriosamente mezclados en el acto alimentario." (Fischler, 1995:11)

2.1. Una necessària interdisciplinarietat

Com s'indica en la citació precedent, l'alimentació és un fenomen complex i multidimensional, d'una gran polivalència i expressivitat, i ho ha estat al llarg del temps i a les diferents cultures. Per sobreviure, l'ésser humà ha de menjar, i no només per sobreviure sinó per mantenir un bon estat de salut i assolir un desenvolupament físic i mental òptim. Els hàbits alimentaris d'una població constitueixen un factor determinant del seu estat de salut. Uns hàbits alimentaris inadequats es relacionen amb nombroses malalties d'elevada prevalença i mortalitat. Els aliments, però, no tenen una funció exclusivament fisiològica o psíquica —que òbviament la tenen— sinó també cultural i social. La complexitat del fet alimentari i la seva polivalència ha fet que nombroses disciplines hagin convertit l'alimentació humana en objecte d'estudi, abordat des de l'àmbit mèdic i sanitari, la biologia, la dietètica, la nutrició, la bromatologia, l'economia, la sociologia, l'antropologia o la història. Cadascuna de les disciplines que s'ocupa de l'alimentació focalitza la seva atenció en els aspectes que considera prioritaris segons els seus interessos, els seus objectius i la seva metodologia. Les anàlisis que en resulten són, per tant, parcials i es refereixen només a algunes de les dimensions d'un fenomen tan complex. Sembla, doncs, necessari, avui, començar a integrar, amb una voluntat interdisciplinària, els diferents enfocaments, per tal d'arribar a una visió més àmplia i amb major potència explicativa. És a dir, apareix la conveniència d'articular biologia, ecologia i cultura per tal d'analitzar els múltiples aspectes de l'alimentació humana i evitar així els reduccionismes, o les visions parcials, biològic, tecnològic, psicològic o sociocultural. Val a dir que, ara per ara, tot i que es pugui sentir aquesta necessitat, el coneixement mutu entre les diferents disciplines és insuficient, i és escassa l'articulació en els projectes de recerca. Són encara rars els equips de base interdisciplinària que en aquests moments estiguin treballant, per exemple, en l'avaluació de l'estat de salut de la població o en l'establiment de recomanacions alimentàries, per bé que se sol apuntar que els factors socioculturals han de ser tinguts en compte (Espeix i Gracia, 1999). Per aquest motiu, aquest projecte ha partit de la voluntat d'analitzar l'alimentació dels joves des d'una perspectiva dietètica i nutricional, alhora que sociocultural.

2.2. L'anàlisi sociocultural de l'alimentació

Cal remarcar, en primer lloc, que en l'anàlisi del fet alimentari la necessitat d'un abordatge multidisciplinari és evident, però també ho són les dificultats de diferent ordre que es plantegen per assolir aquest objectiu. Encara que només ens cenyim a les perspectives socioculturals, segueixen presentant-se problemes, atès que les diferents manifestacions d'allò que anomenem "sociocultural" no són fàcils d'integrar en una mateixa anàlisi. Amb tot, les dues darreres dècades s'han fet esforços de caràcter teòric i metodològic per tal de definir la denominada *antropologia de l'alimentació*, que és la subdisciplina dedicada a l'estudi de les pràctiques i representacions alimentàries dels grups humans des d'una perspectiva comparativa i holística (Gracia 2002:17). Es prioritzen, en l'estudi sociocultural de l'alimentació, els instruments analítics que afavoreixen l'observació, la descripció i l'anàlisi de la vida quotidiana dels membres d'una determinada societat.

Les dimensions socials i culturals de l'alimentació

Des de la perspectiva de l'anàlisi sociocultural de l'alimentació es parteix de la consideració que una aproximació comprensiva al fet alimentari, entès d'una manera àmplia —que inclou la producció, la distribució i el consum, així com les dimensions psicològiques i simbòliques— ha de tenir en compte el

vessant biològic, psicològic, tecnològic, social i cultural, entenent la cultura com una realitat exterior, però que al mateix temps és un sistema de comunicació en què les creences, els valors i els símbols són imprescindibles perquè la facticitat objectiva se li presenti a l'individu com a facticitat. És a dir, a la inversa, la facticitat objectiva, allò institucionalitzat, només és capaç de funcionar socialment si existeix un llenguatge i unes motivacions i sentiments comuns en la interacció dels individus. El vessant sociocultural de l'alimentació integra no només les pràctiques, els comportaments, sinó també com es "pensa" l'alimentació, quines representacions genera.

Una representació, en l'accepció més corrent, és «una forma de saber pràctic que vincula un objecte a un subjecte» (Jodelet, 1989). La representació social és una activitat cognitiva que permet als individus interpretar la realitat social i (re)construir-la segons el seu bagatge cultural i els valors associats a la seva pertinença social específica. És alhora un procés que orienta les pràctiques i els comportaments. L'individu viu el món a través de les pròpies percepcions i accions; i els objectes del món són tots objectes percebuts o imaginats, i actuats, i en aquest sentit són construccions individuals. Ara bé, els individus no estan aïllats en un món independent. Existeix una intersubjectivitat, un espai comú de representació possible. En una determinada societat, els diferents individus comparteixen doncs, en major o menor mesura, els mateixos objectes subjectius. Això és el que fa possible que es comuniquin i que actuïn conjuntament. Aquest conjunt de representacions, amb regles de lectura i d'ús, constitueixen una teoria del món que sembla coherent per als qui la utilitzen. Així, cada representació particular és reconstruïda localment en un context, però es desprèn d'una forma cultural preestablerta. La representació social fa possible l'objectivació de la realitat, a vegades en forma de naturalització i de personalització. Una representació social és a més una representació compartida en la qual els utilitzadors d'aquesta representació pressuposen que és efectivament compartida (Lahlou, 1998). És a dir, les representacions permeten una construcció social del món alhora que una interpretació individual d'aquesta construcció. Cal tenir en compte, d'altra banda, que les representacions són —han de ser— socialment compartides, però no ho són de manera homogènia i uniforme en el conjunt de la societat, sobretot en societats complexes com la nostra. Això vol dir que les representacions s'han de situar en el context en què es manifesten i explicar en relació amb els diferents grups socials, subgrups o col·lectivitats. Des de la perspectiva de l'anàlisi de l'alimentació cal destacar que les representacions socials reforcen els esquemes preexistents però també actuen en el sentit de modificar-los. En el primer cas, la novetat s'assimila a allò que ja es coneix, a allò familiar. En el segon, la novetat és integrada primer a partir d'un esquema conegut per passar després a ser reconvertida o transformada (Jodelet, 1984: 375-376). Aquest paper de les representacions ens interessa a l'hora d'analitzar els canvis que es produeixen en els comportaments alimentaris i per aquest motiu s'integren a la nostra anàlisi.

L'alimentació té algunes característiques centrals, que no s'han de minimitzar a l'hora d'analitzar qualsevol de les seves múltiples expressions, ja que els "fets" biològics fonamentals de l'alimentació es despleguen en una gran diversitat de manifestacions en tots els àmbits de la vida social. La primera característica de l'alimentació és el seu caràcter de necessitat: alimentar-se és una necessitat primària. Les formes de satisfer aquesta necessitat poden variar molt, les maneres d'aconseguir els aliments necessaris, de distribuir-los, de consumir-los, poden ser extraordinàriament diverses, però es tracta d'una necessitat ineludible i constant, és a dir, que es renova constantment. Ara bé, el simple fet de menjar està estretament relacionat amb altres processos més complexos. Aquests són de diferent ordre: fisiològics i bioquímics, indiscutiblement, però també ecològics, psicològics, simbòlics i al mateix temps tecnològics, econòmics i polítics. Tots estan interconnectats en una complexa xarxa de relacions i constitueixen els condicionaments dels comportaments alimentaris. Enmig d'aquests —interpretats a través de tot un conjunt de representacions, d'idees socialment compartides i individualment interpretades— els éssers humans construeixen la seva relació amb l'alimentació. És a dir, la determinació dels factors fisiològics és clara, només podem menjar allò que és comestible, i tenim unes necessitats ineludibles, ja que cal satisfer tots els requeriments de l'organisme. Però a partir d'aquests determinants universals que compartim tots els éssers humans, els comportaments alimentaris estan marcats pels altres condicionaments de l'alimentació, que són de caràcter econòmic, polític, tecnològic, social, cultural... Aquests exhibeixen una gran centralitat, ja que alimentar-se constitueix una necessitat bàsica per a l'individu, però també per a la societat. Qualsevol grup humà, per reproduir-se, ha de disposar dels mecanismes que li garanteixin la consecució d'aquest objectiu. Per aquesta raó, en totes les societats són tan rellevants les activitats relacionades amb la producció, la distribució i el consum d'aliments. El seu caràcter central en la supervivència física i mental dels individus i en la reproducció de les societats la converteix en una de les activitats humanes més polivalents i expressiva, ja s'ha dit, i li confereix diferents "sentits". A la vegada genera conflictes i permet la reciprocitat i l'intercanvi, a través seu es

palesa la distinció i la diferenciació social. Pot ser un marcador de gènere, i ocupar un lloc destacat en el manteniment de la sociabilitat, o permetre la identificació —o l'exclusió— amb un grup o col·lectiu. A través de l'alimentació s'expressen formes d'entendre el món, estils de pensar i estils de viure. Finalment, i no és banal, és font de plaer i de patiment. El seu caràcter plaent la situa sovint, en el pla social, al centre de la festa, de la celebració i del regal, i en el pla individual permet l'autogratificació i l'obtenció de plaer. Però es pot convertir també en un patiment, en una font d'angoixa, en cas de privació voluntària o forçosa, o quan es converteix en l'instrument de control preferent sobre el cos i la identitat.

Tots aquests “sentits” ens mostren l'alimentació també com un sistema de signes que expressen la capacitat humana de simbolitzar. Els éssers humans abordem el món, l'interpretem i el construïm mitjançant símbols i llenguatges. I ho fem ordenant, classificant, establint categories, jerarquitzant. La cultura alimentària n'és una bona mostra. Què entenem per cultura alimentària? És el conjunt d'activitats establertes per un grup humà per tal d'obtenir els aliments necessaris per a la subsistència i això inclou el proveïment, la producció, la distribució, l'emmagatzematge, la conservació i la preparació dels aliments fins al seu consum. També inclou tot el conjunt de normes, regles, creences i coneixements que organitzen i orienten les formes d'alimentar-se a en una determinada societat, en una determinada cultura. Aquesta cultura alimentària és, al seu torn, tributària dels condicionaments ecològics, econòmics, polítics i socio-culturals. Dins d'aquest ordre alimentari o cultura alimentària construïm categories d'aliments —comestibles i no comestibles, saludables i no saludables, convenients i inconvenients, ordinaris i festius, bons i dolents, pesats i lleugers, femenins i masculins...— i mitjançant aquestes categories creem les combinacions i les normes que regeixen la relació dels individus amb aquestes categories. Això es tradueix en un procés constant de pensar l'alimentació, de racionalitzar-la. Com assenyala Fischler (1995), si analitzem la relació de l'ésser humà amb els aliments trobem sempre nocions d'ordre i d'organització, de regulació. Les raons per a això són de caràcter biològic, cognitiu i social. Biològic perquè tenim uns ritmes biològics i unes necessitats nutricionals que incideixen —no ho determinen— en allò que mengem i quan ho fem. Cognitiu, perquè disposem de mecanismes per processar la informació i per representar-nos-la. I social, perquè és la vida en societat la que genera les regles, arbitràries però necessàriament obligatòries. Aquestes regles, però, com tota regla social, estan sotmeses a interpretacions i són sistemàticament objecte de múltiples transgressions.

Aquest establiment de normes i de regles es manifesta en el moralisme alimentari, és a dir, en la tendència generalitzada a emetre judicis morals sobre allò que mengem, com, quan i amb qui ho fem. Els judicis es manifesten en les nombroses prescripcions i prohibicions en matèria alimentària des de l'àmbit de les diferents religions, també des de l'àmbit de la ciència i de la sanitat —i sobretot la seva àmplia difusió mediàtica, que vulgaritza i banalitza les recomanacions, i al mateix temps els atorga un caràcter més moralitzant— en el “bon comportament” a taula, en la “correcció” dels comportaments, en la valoració positiva de l'autocontrol, del domini dels sentits o la desvaloració de la falta d'autodomini.

L'alimentació avui: transformació en la producció i “modernitat alimentària”

Els comportaments alimentaris dels joves —l'objecte de la nostra recerca— s'han d'analitzar en el context en què es produeixen. Els nostres joves estan immersos en una determinada societat, amb unes formes concretes de producció i distribució alimentària. Alhora participen d'una cultura, d'uns valors i d'unes representacions propis d'aquesta societat. És a dir, mengen i pensen el que mengen en un temps i en un espai determinats. Anem a veure quins són els aspectes més destacats d'aquest context, el marc en què cal situar l'alimentació dels joves en procés d'emancipació.

La “industrialització” de l'alimentació

Els comportaments alimentaris, tot i que guiats per aquestes característiques bàsiques que acabem d'esmentar, se situen en un context de producció i distribució dels aliments, en tot un seguit de complexos processos ecològics, econòmics i tecnològics, polítics i socials, que els confereixen unes lògiques determinades. Efectivament, la producció d'aliments està estretament vinculada amb els processos adaptatius de les diferents societats, segons les seves particulars condicions d'existència, variables, d'altra banda, en l'espai i el temps. En aquests processos adaptatius té un paper central la tecnologia. Si bé les societats humanes s'han estructurat econòmicament i política, en bona mesura, al voltant de la producció i de la distribució d'aliments, no menys important per a l'ésser humà ha estat la tecnologia i el

seu poder transformador. Alimentació i tecnologia han recorregut —i continuen recorrent— un llarg camí en comú. Quan s'inicia l'aliança entre tecnologia i la ciència moderna, i es desenvolupa l'anomenada "tecnociència", la velocitat i la profunditat dels canvis s'accelera, incidint amb força no només en la producció alimentària, sinó també en els mateixos comportaments i representacions. En el decurs dels segles XIX i XX s'han transformat profundament les condicions de producció i dels intercanvis agrícoles en els països desenvolupats: les condicions biològiques, amb la selecció de plantes i animals domèstics més productius, les condicions ecològiques, amb la simplificació dels ecosistemes cultivats especialitzats; també les condicions de treball, amb unes màquines tan eficients que han convertit en innecessària l'energia animal i han reduït dràsticament les necessitats de mà d'obra, han estat d'una indiscutible transcendència. Moltes d'aquestes transformacions han suposat abundància i disponibilitat d'aliments als països desenvolupats. Amb tot, abundància i disponibilitat tenen també una contrapartida: contaminació, pèrdua de biodiversitat, pèrdua de qualitat organolèptica d'alguns productes, malnutrició per desequilibri o per excés, contrapartida que apareix en les consideracions dels joves sobre l'actual model de producció alimentària, com veurem més endavant.

La industrialització de l'alimentació afecta també les tècniques de conservació. Les tècniques de la conservació en llauna i la congelació artificial permeten el desenvolupament de la cuina industrial i suposen respostes radicals als problemes de proveïment i conservació dels aliments. Això suposa l'abandonament de tècniques de conservació tradicionals, i per tant la pèrdua dels productes que en resultaven. La "indústria del sabor" —sorgida a mitjans del segle XX i basada en els avenços tecnocientífics— ha obert un amplí ventall de possibilitats a la producció d'aliments altament processats. Tot i que la indústria del sabor va sorgir a mitjans del segle XIX, amb la fabricació de productes processats a gran escala, és amb la invenció del cromatògraf de gasos i de l'espectròmetre de masses que augmenta de manera extraordinària el nombre de sabors que es poden sintetitzar, i actualment es converteix en una indústria molt potent.

D'altra banda, els productes duen cada cop més servei incorporat —verdures, hortalisses i patates ja netes, carn arrebossada a punt de fregir, broquetes preparades a punt per posar a la brasa, etc.—, i apareixen els aliments definits per Sylvander (1988) com aliments servei,¹ caracteritzats pel fet de poder ser consumits sense pràcticament cap elaboració prèvia. La industrialització de la cuina ha engegat diversos processos essencials per entendre els models actuals, com la diversificació² i segmentació³ dels productes alimentaris i el trencament de l'estacionalitat amb una oferta estable i constant al llarg de l'any...

Com observa Gracia, a les conserves enllaunades o als plats ultracongelats, la indústria hi afegeix els aliments frescos o de curta durada, entre els quals destaquen els productes anomenats de "quarta gamma".⁴ Han aparegut a continuació els productes de "cinquena gamma", que serveixen per acompanyar els anteriors (Gracia 1996: 117). Un altre fenomen que no es pot deixar de banda, per significatiu, és el dels productes "específics": els desgreixats, per una banda, i els suplementats,⁵ per l'altra. També en aquest sentit, la indústria alimentària està apostant, aquests darrers temps, pels anomenats "productes funcionals", que es presenten com a promotors de la salut.⁶ Es poden incloure dins d'aquest apartat els aliments energètics (begudes, barretes) i els productes que es presenten com a substituïts d'àpats, destinats sobretot a l'aprimament (batuts, barretes, sopes...). Aquests productes amb servei incorporat i de caràcter diferenciat coexisteixen, però, amb un conjunt de productes bàsics

1 Els aliments servei serien aquells que gaudeixen d'un elevat nivell de transformació, durabilitat, alta incidència de la diferenciació i de la marca, incorporació d'alts nivells de normalització i d'informació, utilitats procedents de l'envasat, adaptació a les economies de temps, importància dels criteris nutricionals i de salut, i fins i tot dimensió social (Sanz Cañada 1997, 366).

2 Entenem per *diversificació* el desplegament de variants d'un mateix producte. Per exemple el iogurt, que és presentat en una gran diversitat de formes (de sabors, amb trossos, desnatats, enriquits, grecs, mousse, etc). La diversitat seria l'accés a un gran nombre de productes diferents.

3 Entenem per *segmentació* la creació de productes adreçats a segments concrets de la població, o a satisfer necessitats i preferències precises en un moment concret.

4 Es tracta d'hortalisses i verdures fresques pelades, tallades i rentades, envasades i a punt de ser consumides, estalviant totes les tasques prèvies de preparació.

5 Entenem per suplementats tots aquells als quals s'afegeix quelcom per millorar-los: vitamines, calci, fibra, etc.

6 S'utilitza aquest terme per referir-se a aliments o ingredients alimentaris aïllats que, a part de les seves contribucions nutricionals específiques, puguin millorar l'estat de salut. S'han desenvolupat ràpidament diferents tipus d'aliments funcionals en alguns mercats internacionals. L'aparició dels aliments funcionals s'ha d'assimilar a la dels aliments convencionals i han de poder formar part d'una dieta normal. També ha d'estar demostrat que tenen efectes fisiològics beneficiosos i/o poden reduir el risc de malalties cròniques relacionades amb l'alimentació. Així, tot i que tinguin la forma física d'un aliment convencional, han d'aportar beneficis per a la salut més enllà de la simple definició de l'aliment, ajudant a mantenir i promoure una salut òptima i reduint a llarg termini el risc de tenir malalties cròniques.

i de preus molt reduïts, a vegades decreixents, i que constitueixen la raó de ser dels establiments de *hard-discount* (Sanz Cañada 1997: 366). L'existència d'aquesta gamma de productes és rellevant, ja que suposa l'oferta d'una gran diversitat de productes transformats —en aquests establiments no trobem només productes frescos a baix preu, també es troben postres làcties de tota mena, galetes, barretes energètiques, etc.— a preus força accessibles, la qual cosa vol dir que es poden incorporar dins models de consum de baix pressupost. Tots aquests productes són fruit de la potent indústria alimentària, que destina recursos humans i econòmics a innovar constantment, a la recerca de nous productes que permetin penetrar en segments de mercat cada cop més especialitzats. I adreçats també cada cop més a perfils més específics de consumidors, la qual cosa actua en direcció contrària a l'homogeneïtzació de l'oferta que ha suposat, fins a les darreres dècades del segle xx, la producció alimentària de masses.

L'alimentació fora de la llar ha crescut també de manera notable, alhora que s'ha industrialitzat. Per una banda s'ha produït un fenomen de "mundialització" de la cuina, que s'ha vist afavorit per dos processos diferents (Gracia 1997: 110): per una banda per la difusió de cuines (xinesa, vietnamita, mexicana, japonesa, libanesa, etc.) que es caracteritzen pel fet de tenir poc a veure amb la cuina dels llocs d'origen i de ser força homogènies allà on es troben (la paella que es pot menjar a París, o el cuscús que es pot comprar a un supermercat d'un país europeu són productes estandarditzats, allunyats de receptes originàries). De l'altra, la mundialització de la cuina es veu afavorida pel desenvolupament d'una cuina pròpiament internacional, que ha estat, durant dècades, la que se servia a les xarxes hoteleres. L'oferta de la restauració, però, és avui molt més àmplia que tot això. No només tendències, com l'auge de la cuina regional o *de terroir*, o la promoció de la *nouvelle cuisine* han estat motors de diversificació. La restauració "quotidiana" (la destinada a satisfer la necessitat de menjar fora de casa per motius laborals) ofereix un ampli ventall de possibilitats. La fórmula de "menú" permet, en presentar diferents opcions per plat, seleccionar àpats força diferenciats entre els diferents clients d'un mateix establiment,⁷ i segons l'establiment l'oferta pot variar molt: hi ha "menús" de cuina casolana i abundant (on predominen guisats, verdures cuites, plats elaborats), i "menús" de cuina "moderna" (que se sol traduir en racions més petites i plats menys elaborats, on predominen amanides i pasta), hi ha també "menús" vegetarians o fins i tot macrobiòtics. Però hi ha també tota l'oferta de menjar ràpid, força diversificada: hamburgueses, entrepans, pizzes, pollastre fregit, pasta i amanides,⁸ tapes, *montaditos*... També la restauració és un sector econòmic potent, i també està interessat a atreure el client, buscant fórmules diferenciades i diferenciadores.

Cal destacar també els canvis en les formes de distribució. El pes de l'autoproveïment esdevé cada cop més marginal,⁹ mentre que s'incrementa la importància de la gran distribució (hipermercats, supermercats), on es conjuga l'oferta creixent de la indústria alimentària amb el consum de masses. Però aquestes formes coexisteixen amb altres, com la distribució a domicili —sobretot congelats a les ciutats, però també peix i altres productes a les zones rurals—,¹⁰ que reflecteix d'altra banda canvis en els comportaments i les representacions alimentàries, com la distribució a domicili de verdures i hortalisses ecològiques per part del mateix productor. També apareixen formes com les fires de productes artesans, o la venda "a la granja", entre d'altres.¹¹ D'altra banda, el creixement de les grans superfícies no elimina del tot el petit comerç, que tendeix, per tal de fer front a aquesta competència, a adoptar una estratègia d'especialització i diferenciació. També apareixen nous establiments, amb una oferta específica, com els de productes dietètics. Per tant, si bé la distribució a les grans superfícies es tradueix en una oferta homogènia, les altres formes de distribució tendeixen a mostrar un escenari de diversificació i especialització d'aquesta.

7 Des d'aquell que opta per escollir dos primers, sense carn o amb porcions molt petites d'aquesta, al qui opta per menjar plats guisats i acompanyar-los amb molt pa, des del qui demana fruita per postres al qui demana sempre postres dolces, etc.

8 Un exemple d'aquesta modalitat serien els establiments Fresh and Ready o els *self-service* FresCo.

9 L'autoproveïment actualment només constitueix una part marginal de la despesa alimentària —2% a Espanya l'any 1994, segons el Panel de Consum del MAPA—.

10 Els camions que passen pels pobles per vendre fruita, peix i congelats tenen un paper destacable en les formes de proveïment a les comarques de muntanya de Catalunya. La freqüència de pas del camió de la fruita sol ser setmanal i el del peix és sovint quinzenal, però a alguns pobles és també setmanal. El desenvolupament d'aquesta forma de distribució ha estat associat amb la progressiva implantació de neveres i de congeladors a la major part de les llars. La congelació, que ha esdevingut la forma de conservació per excel·lència, facilita aquestes formes de distribució i de proveïment. Això fa que, als pobles petits, es consideri que aquests canvis han incidit positivament en el consum de peix i han fet que augmenti. La congelació incideix també amb força en la freqüència del proveïment. Permet concentrar la compra uns dies a la setmana i mantenir un consum regular de determinats productes, com el peix.

11 Parlarem d'aquestes formes de distribució al capítol de comercialització dels productes de la terra.

Podem concloure, doncs, que les importants transformacions en l'àmbit de la producció, transformació i distribució alimentàries, que s'enceten al segle XIX i s'aprofundeixen al llarg del segle XX, han suposat, per una banda, una homogeneïtzació de l'oferta alimentària —en el sentit de poder-se trobar, arreu, els mateixos productes—, en desenvolupar-se la producció industrial de masses, però alhora la seva evolució tendeix cap a una creixent diferenciació i especialització d'aquesta. És a dir, aquesta "homogeneïtzació" resultaria de la industrialització de la producció alimentària, i es traduiria en productes estandarditzats i "deslocalitzats". Això no vol dir que abans d'aquesta industrialització —i en particular abans dels anys seixanta del segle XX— l'oferta alimentària fos absolutament heterogènia entre diferents territoris. I dins d'un mateix territori, com ara Catalunya, els elements bàsics de l'oferta alimentària eren força homogenis, i arreu es trobaven llegums i porc, bacallà i cereals. Però no hi havia una oferta com la que podem trobar avui a qualsevol supermercat, idèntica a la que es pot trobar a qualsevol supermercat d'un altre país, europeu o d'arreu. Ara bé, que un ampli nombre de productes es trobin a tot arreu no vol dir que es consumeixin de la mateixa manera ni que formin part d'un mateix inventari alimentari. Al contrari, l'augment de la diversitat de l'oferta permet eleccions alimentàries més heterogènies.

En qualsevol cas, l'evolució tecnològica experimentada a les societats industrialitzades ha anat transformant les relacions entre disponibilitat d'aliments i consum, i també entre representacions, actituds i comportaments alimentaris. A més, d'una manera àmplia, les pràctiques alimentàries reflecteixen un nivell essencial d'interaccions i de transformacions dins la complexa xarxa de relacions recíproques entre les societats humanes i els seus ambients naturals i tecnològics. Les relacions de l'ésser humà amb el seu entorn, mediades per la tecnologia i basades en formes de coneixement, són indissociables de les que s'estableixen entre els individus. Per tant, a través de la producció i la distribució d'aliments es manifesten —alhora que s'estructuren o reforcen— múltiples aspectes de l'organització socioeconòmica d'un determinat grup humà. I aquesta organització socioeconòmica, al seu torn, es reflecteix en el desenvolupament tècnic i del coneixement.

La "modernitat alimentària"

La cultura alimentària, l'ordre alimentari, és un sistema orgànic, és a dir, s'incorpora orgànicament a un determinat tipus de societat. Així, la "modernitat alimentària", que és el sistema en el qual s'incorpora l'alimentació dels joves del nostre estudi, s'integra en, s'explica per i explica un determinat tipus de societat. Però, en què consisteix aquesta modernitat alimentària? Segons Abrahamsson (1979), als països industrialitzats els comportaments alimentaris es basarien més en les estratègies de màrqueting de les empreses agroalimentàries que no pas en l'experiència o en les pràctiques tradicionals. Des d'aquesta perspectiva, s'ha modificat la relació de l'ésser humà amb la seva alimentació, pel fet que s'ha trastocat el "codi alimentari" que regia els comportaments alimentaris alhora que han entrat en crisi els sistemes de classificació. Per Fischler (1995), com a resultat del procés d'urbanització i industrialització, l'individu és cada cop més autònom pel que fa a les seves eleccions alimentàries, cada cop està més alliberat dels enquadraments socials. Ara bé, aquesta llibertat suposa també incertesa. L'individu, avui, ha de fer eleccions. L'alimentació s'ha tornat objecte de decisions quotidianes i aquestes decisions han caigut en l'esfera d'allò individual. Però per efectuar aquestes eleccions no hi ha criteris únivocs ni coherents. Hi ha més aviat allò que Fischler titlla de "cacofonia" de criteris proposats, sovint contradictoris o dissonants. De manera que les actituds dels comensals reflectirien aquesta nova situació, la fallida o la crisi que s'hauria encetat. Segons l'autor «l'autonomia progressa, però amb aquesta progressa l'anomia» (Fischler 1995:206). Afirmar que, «per a alguns individus "atomitzats" que viuen a la gran ciutat, l'emmarcament tradicional de les conductes ja no té sentit». És a dir, s'estaria produint una desestructuració dels sistemes normatius i dels controls socials que tradicionalment han regit les pràctiques alimentàries. Segons Contreras, sembla com si, en la realitat, entre la tecnologia alimentària i la publicitat s'haguessin trastocat o destruït les referències culturals dels aliments (Contreras 2000: 147). Aquesta situació de manca de referents, aquesta tendència a l'anomia, deixaria cada cop més els individus sols enfront de les seves pulsions, de les seves apetències fisiològiques. I aquesta seria una situació incòmoda, segons Fischler, ja que els individus «estarien sotmesos al mateix temps a les múltiples sol·licitacions de l'abundància moderna i a les prescripcions dissonants de la cacofonia dietètica» (Fischler 1995: 204). Aquesta idea d'anomia és represa i defensada per diversos autors, primer Corbeau (1991, 1995) i més tard Rivière (1995) i Poulain (1996, 1998). Per Corbeau, l'anomia és «com una esquadra institucional que trenca la unanimitat, la solidaritat, en arractar l'actor de la reproducció de les normes del costum. D'això en resulta una creativitat col·lectiva o individual (algunes formes de la qual poden ser considerades catastròfiques o patològiques) orientades vers una experiència possible per a la qual la

consciència col·lectiva no disposa de cap concepte regulador» (Corbeau, 1995). Alguns autors posen l'èmfasi no en l'absència de regles, en la manca de referents, sinó més aviat en la multiplicació de discursos contradictoris sobre allò que és convenient. El que hi hauria, en definitiva, seria una sobreabundància de normes, normes que, d'altra banda, no serien coherents entre si (Poulain, 1998). Des d'aquesta perspectiva s'assenyala la multiplicació de discursos mèdics i diètics, identitaris, estètics, de seguretat alimentària, gastronòmics...

Així, ens enfrontaríem amb una situació de desestructuració, de pèrdua de referents, de trencament de codis, de cacofonia de discursos diversos i a voltes contradictoris, i aquest seria el context en què s'integrarien els comportaments dels joves. Cal veure si aquests coincideixen amb allò que la teoria proposa, o fins a quina mesura ho fan. Anem abans, però, a precisar una mica més aquest concepte de "modernitat alimentària».

En primer lloc, cal precisar que la denominada "modernitat alimentària" es caracteritza per l'abundància i la diversitat de l'oferta alimentària. Quedi ben clar que parlem de l'oferta, no de la demanda —la demanda d'aliments és inelàstica— ni, per descomptat, de l'accés real a aquesta oferta. Aquest accés està clarament influenciat —no pas determinat, i això és important—¹² pels recursos de què es disposa. Naturalment, aquesta abundància i aquesta diversitat no és un "fet" aïllat, una circumstància donada de partida. Depèn de decisions polítiques i d'altres agents econòmics i es deriva d'un model de producció alimentària determinat i d'unes pràctiques que depenen d'uns desenvolupaments científics i unes aplicacions precises que ja s'han apuntat anteriorment. I responen a unes lògiques de comercialització i a unes estratègies de promoció. Com exposa encertadament i gràfica A. Millán (2002), la necessitat biològica d'alimentar-se esdevé en l'ésser humà una exigència social de seleccionar (què, com, quan, amb qui, de quina manera, per què es menja). I, a les nostres societats, l'exigència de seleccionar —i això és una conseqüència dels canvis que s'han produït en la producció i la distribució— es pot satisfer i manifestar de molt diverses maneres:

«La variación alimentaria, necesaria en el omnívoro, se transforma también en exigencia. Apetece no simplemente el pan cotidiano, sino *ciabatta* hoy, *baguette* o pan de cinta, mañana; cada día diferente, pan como "recién hecho", crujiente o blando, y además unos lo prefieren con mantequilla, otros con aceite y ajo, otros con tomate. Necesitamos proteínas, pero exigimos una carne, concretamente una pieza, precisamente de tal origen, preparada de tal manera, con tal guarnición y tal bebida, para tal momento y ocasión. La sed puede satisfacerse con agua del grifo, con agua bendita (que sólo el humano distingue), con agua mineral embotellada de burbuja pequeña, con leche de vaca, de cabra, de oveja, con vino peleón o de denominación controlada, de tal productor, de tal añada, de tales características organolépticas, etc. para el cumpleaños vino de autor. La necesidad de líquidos no exige su satisfacción compulsiva tragando de golpe un vaso de bourbon o libando lentamente un whisky de malta, degustando una cerveza de trigo, compartiendo una sangría, sorbiendo una cola ligera, o una limonada sintética. Estas formas de satisfacción de las necesidades orgánicas corresponden a respuestas culturales en el contexto espacio-temporal de una situación social de variedad y accesibilidad alimentaria». (Millán 2002: 278).

La diversitat no fa només referència als productes, sinó també a la diversitat de models alimentaris.¹³ Parlem de models en plural, i si parlem de modernitat alimentària en singular és perquè una de les principals característiques d'aquesta modernitat és precisament la diversitat de models que inclou. Aquesta afirmació no contradiu aquells autors que afirmen que una de les característiques centrals de l'alimentació actual és precisament la creixent homogeneïtzació dels comportaments alimentaris. Així, es parla d'"hiperhomogeneïtat" (Fischler 1979), o de "mundialització de la dieta" (Goody 1989). Aquesta homogeneïtzació seria el resultat de la industrialització de les noves formes de producció agroalimentària descrites anteriorment i també de la universalització de plats i "cuines" a través de la restauració i el turisme. I si també és cert, com destaca Gràcia (1997), que en els centres de distribució dels països industrialitzats trobem una diversitat extraordinària de productes, i una gran varietat de pa o de iogurts diferenciats —encara que les diferències siguin mínimes—, no és menys veritat que, com indica Contreras (1993), la indústria alimentària inverteix en publicitat i promoció quantitats molt abundoses, que es

¹² Es poden observar models alimentaris força diferents amb un mateix pressupost, tant si aquest és elevat com si és baix.

¹³ Explicarem més endavant amb més precisió què entenem per models alimentaris.

tradueixen en unes estratègies de promoció i llançament molt semblants arreu. Aquestes tendències uniformadores són indiscutibles. Però paral·lelament, amb tot, hi ha tendències diferenciadores. Diferenciadores, per una banda, en els productes mateixos i les maneres de consumir-los,¹⁴ però diferenciadores, també, per l'altra, per les representacions i actituds que s'associen a productes i formes de consum. És cert que les estratègies de màrqueting uniformitzen els missatges, però també és cert que aquests missatges no són interpretats igual per tothom. I no és menys cert que aquests missatges interactuen amb altres missatges, emesos per altres agents, i generen representacions diverses. També s'ha destacat que darrere d'aquesta aparent diversitat hi ha una creixent homologació:

«En numerosas ciudades occidentales el mercado, incluyendo la hostelería, permite una gran variación de la alimentación. No es un comer o un beber uniforme, pero sí homologado, resultado de la transculturación, del incremento de preparados disponibles, pero regulado por normativas jurídicas y territoriales y (a veces) por unos criterios mínimos de adaptación cultural». (Millán 2000).

Aquesta tendència a l'homologació és absolutament certa, tant pel que fa als productes transformats per la indústria alimentària com per als de l'agricultura i la ramaderia, amb clara especialització en les races i varietats comercials més productives. L'única tendència contrària a aquesta homologació podria ser la de la valoració dels productes "de la terra", tot i que aquells que s'acullen a proteccions jurídiques també es veuen sotmesos a processos de creixent homologació, en el sentit que cada producte tingui les mateixes característiques que el seu equivalent i alhora que s'ajusti a les "normes". Aquesta homologació es tradueix molt sovint en una pèrdua de gustos. Ara bé, aquesta tendència, ben real i amb conseqüències pel que fa a la biodiversitat i també, en certa mesura, a la diversitat alimentària, no contradiu l'existència de diversitat de productes, tot i que "homologats", i de models diferents. Aquesta abundància i aquesta diversitat fan possible —només fa possible, no obligatòria— la diversitat de models, i si aquesta possibilitat s'arriba a manifestar i a concretar és per l'acció i la intervenció d'altres factors rellevants a la nostra societat. Aquests factors (transformacions en el món laboral, en les formes d'oci, en les formes de consum, en els rols de gènere, en la forma i la intensitat de l'escolarització, etc.), més o menys centrals en les formes d'organització social a la nostra societat, i que no incideixen només en els models alimentaris —però també— han estat recollits i analitzats amb relació a l'alimentació (Gràcia 1997; Contreras 1997). També s'han analitzat quines han estat les transformacions més significatives (Contreras 1997). Ens interessarà veure com les transformacions socials, els canvis en els "estils de vida", afecten els comportaments alimentaris dels joves, i com aquesta possibilitat de models diversos es concreta o no en el seu cas.

En qualsevol cas, l'abundància i la diversitat per si mateixes no expliquen l'heterogeneïtat dels models, ni la forma que aquests prenen. La diferenciació creixent dels "estils de vida" i els "estils de pensar" entre diferents individus, entre diferents moments de la vida d'un mateix individu, en els diferents contextos en què es mou aquest individu, es manifesta —no només, però també— en la diversitat de models alimentaris. Això és possible perquè els aliments són una mercaderia més en un context en què els individus s'expressen —només en part i en certa mesura— a través de les seves formes de consum. Que l'adquisició d'aliments i el seu consum es regeix per la lògica —en primer lloc i en darrera instància— de satisfer les necessitats nutricionals de l'individu és evident. També ho és que la producció d'aliments pretén donar resposta a aquestes necessitats. És encara més evident, però, que altres lògiques interaccionen amb aquestes —a vegades fins i tot s'hi oposen—.

Estils de menjar, estils de pensar, estils de vida

Hem parlat ja de la creixent diversificació de productes que ens proposa l'oferta alimentària. Això, ja s'ha dit, suposa fer eleccions, prendre decisions. Quan ens situem enfront de la prestatgeria del supermercat amb la simple intenció —simple, però no mecànica, depèn de tot un conjunt de condicions prèvies— de comprar un iogurt, ens veiem confrontats a una diversitat de propostes que exigeixen una elecció i una decisió. Podem optar pel 0% en greix, pel bifidus, pel que conté fibra afegida o pel de gustos, per una textura *mousse* o per un estil *grec*... a més de poder escollir entre diferents marques i preus. Aquesta

¹⁴ És veritat, per exemple, que als supermercats de tots els països industrialitzats podem trobar quetxup, per posar un exemple. Però no és veritat que tothom en comprí, tampoc ho és que els qui en comprin ho facin tots amb la mateixa freqüència. I no és el mateix comprar un pot de quetxup un cop cada tres mesos, per acompanyar les salsixes de frankfurt, que comprar-ne cada setmana, per a les patates fregides. Ni tampoc és el mateix fer-ne un ús restringit, dins d'un model de dieta determinat, que fer-ne un ús quotidià en un model de dieta completament diferent.

abundància i aquesta diversitat no només permeten —i obliguen— a escollir entre un ampli ventall d'opcions, sinó que possibiliten, fins i tot afavoreixen la multiplicació d'estils alimentaris, és a dir, d'emprar diferents de productes i diferents formes de preparar-los i de combinar-los. Per posar un exemple, podem pensar en diferents "estils" de sopar. Aquest àpat pot consistir més o menys regularment en un primer plat de verdura seguit d'un segon consistent en peix o truita i una peça de fruita com a postres, asseguts a una taula parada, amb altres comensals, com els membres de la família. Però també pot consistir en un iogurt, una peça o un tros de formatge, ingerits de peu, a la cuina i en solitari. O en un entrepà menjat amb la parella davant la televisió, o en una pizza agafada directament de la capsa, amb els amics. O en un plat únic on s'integrin hortalisses, formatges i fruita seca... O en un plat de pasta recurrent, que canvia dia a dia només de forma, de color i en com es prepara (amb tomàquet, amanida, al *pesto*...). Aquests estils de sopar —i molts més— coexisteixen a la nostra societat, a vegades en un mateix individu, segons siguin les circumstàncies. Si pensem en tot el que es menja i es deixa de menjar al llarg del dia, de la setmana i de l'any, d'allò que es considera festiu i quotidià, apropiat per a convidats o per al propi consum, el nombre d'"estils" es multiplica. Alguns no sabrien viure sense la pasta, altres no en mengen pràcticament mai. Per a alguns, el formatge és la principal font de proteïnes, altres el detesten. Així és així, en part, perquè totes les diferències individuals i col·lectives es poden manifestar en un context en què l'oferta —i les seves estratègies de promoció— no només fan possible aquesta diferenciació, sinó que la propicien i l'estimulen. Els "estils" alimentaris serien doncs el resultat de les diverses combinacions i interpretacions d'allò que l'abundant oferta alimentària posa al nostre abast. Aquestes combinacions depenen en part dels hàbits adquirits i dels aprenentatges previs, però també de criteris econòmics, de consideracions sobre la salut i el cos, de valors i representacions, d'estats afectius i emocionals i de mecanismes psicològics. I depenen, com veurem en parlar dels joves, de l'estructura de la llar i dels "estils de vida". D'altra banda, cal assenyalar que els "estils de menjar" no són sempre individuals —poden ser-ho—, sinó que sovint són estils familiars. Que depenen de l'origen geogràfic, del nivell socioeconòmic, de la formació... Com veurem, els "estils alimentaris" familiars, apresos i interioritzats durant la infància, es mantenen però també es transformen, però en qualsevol cas continuen sent una referència.

D'altra banda, és un fet que, malgrat la diversitat d'"estils alimentaris", a la nostra societat hi ha també models culturals majoritaris —que conviuen amb altres de minoritaris, com les cultures musulmanes—, és a dir, existeix tot un entramat de regles, de normes d'ampli abast i molt generalitzades, com també hi ha aprenentatges i formes d'entendre el món àmpliament difoses. En aquest sentit cal destacar les consideracions sobre alimentació i salut o alimentació i estètica, com veurem més endavant. Cal assenyalar que, a la nostra societat, les pautes, les normes, els coneixements i les creences relacionades amb la salut i l'estètica actuen com a factors integradors, cohesionen els comportaments alimentaris. Tot i que, com s'ha dit abans, es pugui parlar de "cacofonia", els discursos diversos i contradictoris acaben sovint sent integrats en discursos potser sincrètics, però coherents. Que afecten en gran mesura allò que es menja, i afecten profundament com es pensa l'alimentació, les classificacions i les categories que s'estableixen. Això no exclou la diversitat a l'hora d'interpretar les "normes" i els coneixements més àmpliament difosos avui. Per exemple, les nocions d'equilibri i varietat, enteses com a condicions necessàries per dur una alimentació "saludable" són força interioritzades en el conjunt de la població. Però les interpretacions d'aquestes nocions, els continguts que se'ls dona varien considerablement. És cert que hi ha tot un seguit de principis bàsics, que són normes limitades i reductores, però esteses i interioritzades, que serveixen d'orientació, de guia, i que, sobretot, classifiquen i jerarquitzen els aliments: verdures, hortalisses i fruites són "saludables"; la brioixeria industrial molt poc convenient; cal menjar proteïnes animals, però amb moderació; els caramels són dolents per la càries; és convenient esmorzar "bé"... Que existeixen aquestes representacions i classificacions compartides no vol dir que se segueixin al peu de la lletra, és a dir, que determinin els comportaments. Es transgredeixen sovint i de formes molt diverses, però són referències a partir de les quals es valoren els propis comportaments, i poden generar estratègies "correctores". A partir d'aquestes normes generalitzades, es genera una multitud de normes menors, operatives en l'àmbit d'un territori, d'un grup social, d'una família. Aquestes normes menors —menors en el sentit de menys generalitzades, no de menys operatives— resulten de la interpretació de les normes àmplies i del sistema de classificació que generen, interpretació que es fa en contextos determinats.

Els estils de menjar es concreten en unes pràctiques, que són formes de fer, de procedir, a partir de l'aplicació de determinats preceptes, de regles que s'han après o pensat. En aquestes pràctiques incideixen diferents factors. Estan marcades pels hàbits adquirits i pels aprenentatges i les experiències vitals, pels coneixements i les creences, per les representacions i els valors, per la situació socioeconòmica,

per l'edat i el gènere... A més, a la nostra societat, els aliments són —a més d'allò amb què ens nodrim— mercaderies, objecte d'estratègies de promoció i de valoració. És sabut que la publicitat emet un gran nombre de missatges sobre els aliments, sovint confusos, a voltes contradictoris. I això també incideix, en major o menor mesura, en les eleccions alimentàries. És a dir, les pràctiques, que són maneres de fer, no depenen exclusivament de les normes apreses o pensades sinó que s'insereixen en una xarxa de factors socialment i culturalment construïts i individualment interpretats.

Així, entre les normes socials d'ampli abast, les normes menors i les pràctiques individuals hi ha una distància on es manifesten tots els condicionaments de les eleccions alimentàries. I on sorgeixen els diferents "estils alimentaris", tan propis de la modernitat alimentària.

Estils de menjar, estils de vida i classe social

Cal situar els "estils de menjar" "en relació amb els "estils de vida". El concepte d'"estil de vida" té a hores d'ara una llarga tradició. Com assenyala Ossipow (Ossipow 1997:5), Thorstein Veblen, Gorg Simmel, Alfred Adler i Max Veber es compten entre aquells que l'han utilitzat. Weber va posar de manifest les correspondències entre posicions socials, grups i estils de vida particulars, i es va plantejar el paper de l'educació en la gènesi de l'estil de vida. Segons Weber, l'estil de vida simbolitza la identitat i assenyala la pertinença a un grup alhora que marca la separació d'un altre. L'estil de vida esdevé mitjà i estratègia de tancament del grup i instrument d'apropiació monopolística de les possibilitats de desenvolupament econòmic i cultural. Salvador Juan (1986, 1991) distingeix entre "forma de viure" i "estil de vida". El primer concepte agrupa tots els individus que tenen una pràctica determinada sigui quina sigui l'orientació d'aquesta pràctica i la situació de l'individu que l'aplica. El segon descriu el conjunt exhaustiu però sovint molt heterogeni de les pràctiques que poden caracteritzar un individu. Per l'autor, les dues nocions corresponen a aproximacions diferents. La primera correspon a la història cultural comuna a la temporalitat social; la segona és la de les històries individuals i correspon a la temporalitat d'allò viscut. Aquestes dues nocions no s'han de confondre, segons l'autor, si no és per buscar «regularitats d'ús a partir de posicions socials ordenades» (Juan 1991: 24, 25). El concepte d'estil de vida ha estat també desenvolupat per sociòlegs i psicòlegs americans i francesos a partir d'una tipologia de tipus psicològics i ha estat molt utilitzat pels especialistes en "models de consum".

Amb tot, Bourdieu és un dels sociòlegs que més interès ha mostrat per relacionar estils de vida i estructura social, a partir del seu concepte d'*habitus*. A l'esquema que Bourdieu elabora a *La distinció* (1979: 191), l'*habitus* és una estructura determinada per la posició que un grup o un individu ocupa en l'espai de les classes socials. Aquesta estructura genera un conjunt de representacions i de pràctiques. «Estructura estructurant», que organitza les pràctiques i la percepció de les pràctiques, l'*habitus* és també una estructura estructurada: el principi de divisió en classes lògiques que organitza la percepció del món social és també ell mateix el producte de la incorporació de la divisió en classes socials». (Bourdieu 1979: 191).

Les condicions d'existència pròpies de l'agent social i del grup al qual pertany es caracteritzen per tot un seguit de propietats i sobretot per les relacions que existeixen entre si. Si bé les propietats d'edat i sexe tenen una indiscutible importància, per Bourdieu és sobretot el volum i l'estructura del capital els qui defineixen les condicions d'existència i la posició d'un individu o d'un grup en l'estructura de classes socials o de fraccions de classes. Bourdieu defineix tres formes principals de capital. La primera, el capital econòmic, que consisteix en la fortuna i els ingressos, heretats i/o adquirits. La segona, el capital cultural, que és un conjunt de coneixements, sabers i informacions, es transmet essencialment per l'educació familiar i els aprenentatges acadèmics. La tercera, el capital social, correspon a un conjunt de recursos que posseeix un individu o un grup gràcies a la seva xarxa social. Aquests tres capitals estan lligats, el desenvolupament d'un pot afavorir el creixement d'un altre. Per la seva banda, el capital simbòlic és una mena de capital d'honorabilitat i de carisma. De cara als altres agents i per al mateix agent, el capital simbòlic permet de reconèixer, acreditar i legitimar els altres capitals. Per aquest autor el capital global i l'*habitus* d'un grup social es defineixen en relació amb els dels altres grups socials, i sobretot amb els dels grups dominants, que d'alguna manera ostenten el monopoli dels "gustos" i dels "sabers" "legítims". El conjunt d'aquestes pràctiques i dels productes d'aquestes pràctiques constitueix l'estil de vida, la part visible de l'*habitus*. Així, l'estil de vida és alhora un sistema de pràctiques classificades, ja que estan vinculades a condicions d'existència i a *habitus* particulars, i classificadores, ja que distingeixen dels altres estils de vida i dels diferents "gustos" socials. Bourdieu insisteix en l'origen no

intencional de la major part de les pràctiques i de les estratègies, i emfasitza la renovació no mecànica de les pràctiques engendrades pels esquemes d'*habitus*, «més enllà dels límits d'allò que ha estat directament adquirit» (1979: 190). Aquests esquemes generadors de pràctiques i de percepcions transmises i adquirides durant la infància i l'adolescència sobretot, mitjançant l'aprenentatge explícit i implícit, engendren sistemàticament una mateixa manera fonamental de ser i d'actuar, i proporcionen una manera de percebre i de representar-se el món. L'*habitus* individual està marcat per la trajectòria de l'agent, però representa, estructuralment, una variant de l'*habitus* del grup, d'allò que ha estat après i compartit en el grup social d'origen.

Pel que fa a l'alimentació, Bourdieu destaca que la despesa en consum alimentari no és una simple funció dels ingressos, ja que hi hauria casos en què a igualtat d'ingressos es produeixen estructures de consum dispar. La variable independent amb un poder explicatiu més gran és la classe social. Bourdieu accentua doncs el paper de la classe social en l'estructuració de l'alimentació. D'altra banda, les principals crítiques a les teories de la "modernitat alimentària" se centren en la consideració que aquestes teories amaguen, oculten, les diferències de classe. La perspectiva de Fischler és acusada de ser massa psicologitzant, deixant de banda les diferències socials. Per alguns autors, les eleccions i les pràctiques han de relacionar-se sempre amb la classe social, ja que l'abundància i la democratització dels productes alimentaris no han suprimit les diferències (Grignon 1980; Gómez 1992). A Espanya, Redondo (1997), amb dades de l'Estudio General de Mitjans, assenyala que, després del consum cultural, el d'aliments i begudes és el que està més determinat per la classe social. Els productes més associats a la classe són els derivats lactis, tot i que el consum de cereals per a l'esmorzar o de patés també presenta diferències significatives. Així a Espanya la classe seria una variable explicativa de les desigualtats en la despesa alimentària, tot i que l'efecte d'aquesta variable independent no és monotònic, és a dir, varia segons l'aliment.

Tot i l'interès de l'anàlisi de Bourdieu, pensem que no es pot aplicar mecànicament per interpretar els comportaments alimentaris a la nostra societat. Coincidim en la noció d'estil de vida com a sistema de pràctiques classificades, vinculades a condicions d'existència i a *habitus* particulars, i classificadores, ja que distingeix dels altres estils de vida i dels diferents "gustos" socials. Considerem, però, que la seva anàlisi es refereix molt al capital simbòlic i econòmic, però poc al social. I es poden distingir, a la nostra societat, patrons de sociabilitat específics que tenen menys a veure amb la classe social que amb comportaments propis de grups biosocials, com per exemple els joves. Menjar fora de casa n'és un bon exemple, ja que els llocs on es va, la freqüència i les eleccions que es fan, tenen més a veure amb la pertinença a aquest grup biosocial que no pas a la classe social en sentit estricte. Amb això no es vol dir que el nivell d'ingressos no sigui un factor rellevant a l'hora d'interpretar els comportaments alimentaris. Al contrari, és un criteri d'elecció de primer ordre. El que es discuteix és la vinculació estreta entre gustos i pràctiques alimentàries i classe social, sobretot en parlar de joves.

L'*Enquesta sobre classes socials i estratificació a la Regió Metropolitana de Barcelona* (Subirats 2002) es remarca que la classe treballadora industrial clàssica està donant pas a una nova classe treballadora molt més heterogènia pel que fa a les seves ocupacions i nivells d'estudis, i en la qual les similituds i diferències internes s'estableixen molt més segons l'edat que el tipus de treball. Allò que mostra aquesta enquesta és que la classe treballadora jove està canviant de formes de vida, i que les pautes de consum s'acosten cada cop més a les de les classes mitjanes, tot i que amb nivells inferiors d'equipament. Els comportaments alimentaris dels joves de la classe treballadora que encara viuen amb els seus pares mantindran bona part de les pautes que es podrien considerar pròpies d'aquesta classe. Quan aquests joves s'independitzen, part dels seus comportaments s'equiparen amb joves d'altres classes socials, mentre que s'allunyen dels de la família d'origen.

Des d'aquesta perspectiva, allò que caracteritzarà els "estils de vida" dels joves —i els seus "estils de menjar"— seran factors com l'estructura de la llar, les activitats laborals i de lleure, les xarxes relacionals, el nivell de formació —no s'ha d'oblidar que una part considerable dels joves de la classe treballadora actual té estudis secundaris i superiors—, els coneixements —pel que fa a l'alimentació, el domini de tècniques culinàries i de proveïment— i el nivell d'ingressos. D'altra banda, la variable gènere travessa totes les classes socials. Aquest és un factor "condicionant" de les pràctiques alimentàries que es manifesta de diferents maneres i en diferents direccions i per això no es pot deixar de banda.

2.3. Importància i finalitat dels estudis nutricionals i dietètics

El paper de la nutrició humana en la salut de les poblacions constitueix actualment una de les grans àrees de la investigació i de la política sanitària en els països desenvolupats. Les necessitats en matèria de nutrició comunitària han anat evolucionant al llarg del temps. A principis del segle XX —abans que fossin identificades les vitamines individuals— es coneixien les malalties carencials per deficiència d'un únic nutrient, com l'escorbut, la pel·lagra, el beri-beri i el raquitisme. Les investigacions nutricionals han avançat molt des de llavors. Els esforços en salut pública han passat de centrar-se en el control d'aquestes malalties a la promoció de la salut en grups de població d'alt risc, començant per la disminució de la morbiditat maternoinfantil en les dècades dels anys 20 i 30, dirigint-se a la prevenció i control de les malalties cròniques els anys 50-70, i centrant-se en la promoció de la salut i prevenció de les malalties en tots els grups d'edat els anys 80-90. Actualment, les investigacions que estudien els problemes de salut pública en els països desenvolupats mostren la relació de múltiples, i sovint interactius, components dietètics, ambientals i d'estil de vida amb les condicions patològiques més prevalents i/o amb més implicacions en l'estat de salut de les poblacions. Aquestes condicions inclouen baix pes en néixer, malformacions congènites, sida, malalties cardiovasculars, càncer, obesitat, hipertensió, diabetis, osteoporosi, malalties bucodentals, anèmia i cirrosi. Això ha palesat la necessitat de desenvolupar polítiques de nutrició adequades.

Les aproximacions nutricionals i dietètiques al consum alimentari

Els estudis de consum alimentari són indispensables en la planificació alimentària d'una regió o d'un país i en la previsió de les seves possibles implicacions (Serra 1995: 90). El coneixement de la ingesta d'aliments, i per tant d'energia i nutrients en una població, és una de les vies per conèixer el seu estat nutricional i poder planificar programes d'intervenció de forma coherent i d'acord amb les seves necessitats, així com per investigar les interrelacions de l'estat nutricional amb l'estat de salut de la població. La ràpida evolució del mode de vida o modus alimentari en les últimes dècades s'ha reflectit en el patró de morbiditat en els països desenvolupats, tal com han posat de manifest nombrosos estudis epidemiològics. La relació existent entre la ingesta dietètica i la prevalença de factors de risc ha despertat un creixent interès pels estudis de consum alimentari des del punt de vista de la salut pública.

En aquest sentit, els estudis de consum alimentari proporcionen informació qualitativa i quantitativa sobre la ingesta dietètica —individualment o en un grup de població— que posteriorment podrà ser transformada en energia i nutrients per mitjà de taules de composició d'aliments o bé mitjançant l'anàlisi química de mostres preparades. Aquest tipus d'informació pot ser d'interès tant en l'àmbit clínic, per tal de detectar possibles dèficits nutricionals en pacients i avaluar el seu tractament i evolució, com també per avaluar la nutrició comunitària.

Hi ha diferents conceptes a tenir en compte a l'hora de parlar d'aliments i el seu consum. Un és el de *subministrament d'aliments o disponibilitat d'aliments*, que es refereix al subministrament brut d'aliments i correspon a la suma de producció i obtenció (compra, permuta, recepció o importació) d'aliments menys les vendes, exportacions i disminucions de les existències. D'una altra banda, el subministrament net d'aliments és el subministrament brut d'aliments menys les pèrdues en transport i emmagatzemament, i menys els usos no destinats a persones (pinso, llavors i manufactura de productes no consumibles). Un altre és el de *consum d'aliments o ingesta dietètica*, és a dir, els aliments o begudes ingerides. La seva mesura pot fer-se en termes de quantitats o de freqüències dels diferents tipus d'aliments o begudes ingerits durant una unitat de temps determinada per individu o llar. En un estadi posterior de l'anàlisi, els aliments i begudes es poden agrupar conjuntament. L'expressió última de les quantitats consumides és en termes d'energia i nutrients. La podem dividir en els següents apartats: consum individual d'aliments (l'aliment i beguda ingerits per una persona), consum d'aliments a la llar (el menjar i les begudes que consumeix una família, que pot ser la suma de la ingesta d'aliments dels membres de la família o pot ser la quantitat total d'aliments comprats a la llar, excloent-ne aquells que es mengen fora de casa) i consum nacional d'aliments (avaluat per una enquesta de consum d'aliments portada a terme en una mostra representativa a escala nacional). Finalment, cal retenir el concepte *utilització dels aliments*, que en termes fisiològics és el procés pel qual els nutrients són absorbits i metabolitzats per l'organisme, però en termes econòmics fa referència a l'anàlisi quantitativa en diferents categories d'ús, del subministrament real o potencial d'aliments.

Diverses són les finalitats que poden perseguir els estudis de consum alimentari. Poden classificar-se en tres objectius fonamentals (Serra 1995):

a) Planificació alimentària i nutricional

Atès que és imprescindible conèixer la situació alimentària de la població per formular qualsevol política alimentària i nutricional, els estudis alimentaris proporcionen informació d'interès per planificar diferents aspectes: l'abastament i distribució d'aliments en la població, per als quals es fan estudis de disponibilitat alimentària a escala nacional o regional amb periodicitat anual; la informació al voltant de la distribució dels aliments disponibles entre els diferents grups de població, que s'obté per mitjà d'estudis de consum alimentari en la unitat familiar o bé individualment, o el desenvolupament de normatives de regulació alimentària, polítiques de fortificació i guies dietètiques útils en educació nutricional que requereixen informació prèvia sobre els patrons de consum alimentari i l'aliment o grup d'aliments, font habitual de la ingesta de nutrients. Els estudis de consum alimentari fets en els àmbits familiar o individual permeten obtenir aquest tipus d'informació.

b) Observació nutricional

L'observació nutricional inclou diferents objectius. Un és estimar l'adequació de la ingesta de grups de població i detecció de grups de risc, amb la finalitat d'avaluar la ingesta mitjana o bé la distribució dels valors de la ingesta a la població. La classificació de l'adequació o falta d'adequació de la ingesta de nutrients es fa per comparació amb les taules d'ingestes recomanades o bé mitjançant el càlcul de la probabilitat d'ingesta inadequada. També la recerca de la relació entre dieta i estat nutricional, que en la majoria dels casos requereix la recollida d'informació sobre la dieta habitual de l'individu o de grups específics de població. Igualment inclou l'avaluació de programes d'educació alimentària-nutricional, intervencions nutricionals i programes de fortificació alimentària, adreçats a disminuir el nombre d'individus d'una població amb ingestes inadequades o la prevalença de factors de risc.

c) Aspectes toxicològics de l'abastament d'aliments

Aquesta finalitat també forma part dels estudis de consum alimentari. Un dels objectius és l'estimació de la ingesta mitjana d'additius i contaminants, com poden ser els residus de pesticides i metalls pesants, necessària per determinar si aquells representen un risc per a la salut. La ingesta d'aquests compostos pot estimar-se a partir de dades de consum alimentari que descriuen la contribució relativa de diferents aliments o grups d'aliments a la dieta. Una altra estimació és la de l'interval habitual (nivell baix o nivell alt) del consum d'aliments enriquits i d'additius alimentaris. Per definir els nivells de seguretat dels nutrients, així com d'additius en els aliments, s'ha de considerar la quantitat mitjana de substància consumida i els nivells elevats d'ingesta habitual (nivells extrems).

La planificació nacional de les polítiques alimentàries

La major part de països tenen una política alimentària però pocs tenen una política de nutrició. La diferència fonamental entre ambdues consisteix en el fet que l'objectiu de la primera se centra en el proveïment alimentari de la població i el de la segona se centra en el proveïment d'aliments amb els quals s'aconsegueixi un millor estat de salut de la població. La política nutricional posa l'èmfasi en la salut de la població. A Europa hi ha alguns exemples de política nutricional, dels quals es poden distingir aquells que presenten una estructura pròpia i interministerial, com és el cas de Noruega i altres països nòrdics, o el cas de Malta, de les polítiques de nutrició incloses dins de polítiques de salut, com és el cas d'Espanya, on mitjançant la Llei general de sanitat s'insta les comunitats autònomes a desenvolupar plans de salut. Dins d'aquests plans de salut, algunes han inclòs objectius nutricionals i activitats relacionades amb la nutrició.

Els grans eixos d'acció d'una política nutricional són: disponibilitat d'aliments, coneixements, hàbits de la població i qualitat dels aliments. La distinció entre aquestes tres grans línies és important i cal tenir-la en compte en parlar de guies alimentàries. No és el mateix guies alimentàries per al consumidor, per modular la demanda, que parlar d'objectius alimentaris per a la nació, per modular la disponibilitat. En

el passat, els objectius d'una política nutricional es basaven en els requeriments nutricionals. Més tard es van basar en les ingestes diàries recomanades. Actualment ja es parla d'objectius nutricionals com a base d'una política de nutrició. Els problemes relacionats amb la nutrició han canviat, han passat de problemes relacionats amb la carència de nutrients i d'energia a problemes relacionats, en molts casos, amb l'excés de nutrients o d'alguns macronutrients. Així, el coneixement de la ingesta d'aliments i, per tant, d'energia i nutrients en una població, esdevé de vital importància per conèixer el seu estat nutricional i poder planificar programes d'intervenció de manera coherent i d'acord amb les seves necessitats, així com per investigar les interrelacions de l'estat nutricional amb l'estat de salut de la població.

Les eines d'anàlisi de la ingesta alimentària

Bàsicament la informació alimentària en una població es pot obtenir per a tres àmbits diferents. El primer és l'àmbit nacional, mitjançant els fulls de balanç alimentari, amb els quals s'obté la disponibilitat d'aliments d'un país. L'estimació del subministrament d'aliments per a consum humà es fa mitjançant aquests fulls de balanç amb estadístiques sobre producció, importacions, exportacions, etc. dels aliments. El segon és el l'àmbit familiar, mitjançant les enquestes de pressupostos familiars o els registres, inventaris o diaris dietètics familiars. Aquestes dades sobre consum i despesa familiar permeten, amb un cost addicional i un esforç comparativament petit, fer una anàlisi nutricional molt completa de la situació del país. I el tercer és l'àmbit individual, amb el que s'anomena genèricament enquestes alimentàries o nutricionals. (Serra 1995: 90).

Pel que fa als fulls de balanç alimentari, permeten classificar la disponibilitat i el consum nacional d'aliments des de diferents punts de vista. Els fulls de balanç alimentari, com el seu nom indica, són un balanç (relació entre entrades i sortides) a escala nacional de la quantitat d'un aliment o d'una categoria d'aliments. Aquest mètode proporciona el consum mitjà aparent a escala nacional, i no indica el consum en diferents segments de la població (edat, sexe...) ni en diferents zones geogràfiques del país, si bé pot ser molt útil per comparar la disponibilitat d'aliments entre diferents països o per descriure les tendències del consum alimentari d'un país al llarg del temps. Organismes internacionals com la FAO i l'OCDE fan periòdicament aquest tipus d'estudis.

Pel que fa a les enquestes familiars, es basen en l'anàlisi i la quantificació de la cistella de la compra. Sobre una mostra representativa i estratificada de la població es mesuren quantitativament els aliments adquirits per la unitat d'estudi per al seu consum durant un període de temps determinat, així com el nombre total de persones que comparteixen l'alimentació. Amb aquests mètodes es valora la disponibilitat alimentària familiar i individual, però no es consideren les deixalles i les pèrdues pels processos culinàries ni les sobres. Cap mètode familiar obté informació sobre el consum específic dels diferents membres de la família, i es descriu el consum familiar i el consum per càpita utilitzant el nombre total d'individus a cada llar. Com que es registren les característiques de la família, és possible presentar els resultats de consum d'aliments o de nutrients segons l'estrat socioeconòmic, la zona de residència, la mida de la família, l'edat del cap de família, etc. A Espanya hi ha dues modalitats d'enquesta familiar, l'enquesta de pressupostos familiars i l'enquesta de consum familiar o panel de consum alimentari. Mentre que la primera es fa amb finalitats de tipus econòmic, la segona, de caràcter més específic, té com a objectiu conèixer el consum d'aliments i nutrients d'un país o regió concreta.

Finalment, els mètodes de recollida de la informació dietètica individual es denominen pròpiament enquestes alimentàries. Les enquestes alimentàries responen a les modificacions importants que ha experimentat el patró de morbiditat i mortalitat a les societats desenvolupades. Malgrat que els factors que influeixen sobre aquestes causes de mortalitat i morbiditat i que condicionen la seva distribució geogràfica i sociològica són de naturalesa diversa, en l'actualitat els estils de vida han adquirit un paper preponderant en aquest sentit, i de manera particular els hàbits relacionats amb els hàbits alimentaris. En aquest context, les enquestes nutricionals constitueixen el punt de partida bàsic que permet obtenir una imatge instantània de la situació nutricional de la comunitat, conèixer els principals problemes nutricionals i els factors que condicionen la situació observada. Al mateix temps, aquests treballs permeten identificar grups de població de risc. A través de l'epidemiologia nutricional és possible conèixer la tipologia nutricional i el grau d'adequació de la dieta a les ingestes recomanades. L'anàlisi dels resultats fa possible atribuir riscos potencials a diferents grups de població, edat o sexe. Diverses comunitats autònomes han fet a Espanya enquestes nutricionals en el seu àmbit. Els anys 1992-1993 es va dur a terme l'enquesta de nutrició (ENCAT) per al Programa d'Alimentació i Nutrició de la Direcció General de

Salut Pública. Constava d'una enquesta alimentària, una avaluació antropomètrica i una avaluació bioquímica nutricional, que es concreta en *L'avaluació de l'estat nutricional de la població catalana* (1992-1993). Aquesta enquesta s'ha tornat a fer l'any 2002.

Per estimar la ingesta usual o la ingesta actual de cada individu, es poden seguir dos tipus d'orientacions: avaluar la ingesta actual o recordar la ingesta passada. Al primer mètode correspon la tècnica del diari dietètic, en el qual es demana a l'entrevistat que anoti diàriament durant 3, 7 o més dies els aliments i begudes que va ingerint. Del segon tipus són el recordatori de vint-i-quatre hores, el qüestionari de freqüència de consum d'aliments, la història dietètica o la valoració dietètica retrospectiva. El recordatori de 24 hores consisteix a demanar a l'individu que recordi els aliments i begudes ingerits en les 24 hores precedents o el dia anterior. El qüestionari de freqüència de consum d'aliments consisteix en una llista tancada d'aliments sobre la qual se sol·licita la freqüència (diària, setmanal o mensual) de consum de cadascun. La història dietètica inclou una extensa entrevista amb l'objectiu de generar informació sobre els hàbits alimentaris actuals i passats. Inclou un o més recordatoris de 24 hores i un qüestionari de freqüència de consum. També es denomina història dietètica les valoracions retrospectives, que són els qüestionaris dissenyats per avaluar el consum d'aliments en el passat en estudis epidemiològics tipus cas-control. (Serra, 1995: 92). Algunes d'aquestes metodologies són les que hem emprat en el nostre estudi.

2.4. Els joves com a grup social

Abans d'analitzar els els comportaments alimentaris dels joves a Catalunya cal remarcar breument algunes dades bàsiques que ens permetran interpretar els capítols següents.

Segons *l'Enquesta als joves de Catalunya 2002* (Casal, Garcia, Merino i Quesada, 2003), poc més d'un terç (39%) de les famílies d'origen dels joves nascuts a Catalunya són "autòctones". La majoria dels joves (57%) procedeixen d'una família d'origen marcada, directament o indirectament, pel fenomen de les migracions interiors. Veurem més endavant com i fins a quin punt l'origen de la família afecta els comportaments alimentaris del jove. També s'assenyala en aquesta enquesta que, pel que fa a la composició de les famílies, el 85% són de tipus parental (presència de pare i mare), i només en un 2% dels casos són reconstituïdes. Cal destacar, però, que una de cada deu famílies és de tipus monoparental, generalment encapçalades per la mare. D'altra banda, la major part dels joves catalans pertanyen a famílies d'origen dins de la categoria formada pels treballadors especialitzats amb qualificació mitjana-baixa. Només 1 de cada 10 joves forma part de famílies situades a la part superior de l'estratificació social, i 1 de cada 3 joves pertany a famílies situades a la part més baixa de l'estructura, formada per treballadors no especialitzats amb baixa qualificació. Veiem que la part més significativa dels joves pertany a famílies treballadores, és a dir, s'han socialitzat alimentàriament en aquestes famílies. Però també hem vist que els joves d'aquest grup social tendeixen a tenir uns comportaments diferents dels dels seus pares i més semblants als dels joves d'altres grups socials —amb totes les diferències que es deriven del nivell d'ingressos—, i cal veure què passa amb els comportaments alimentaris, fins a quin punt es mantenen les pautes de la família d'origen, fins a quin punt apareixen pautes pròpies del grup biosocial.

Ara bé, aquestes tendències "igualadores" no poden ocultar les diferències que continuen ben vigents, i que marcaran els comportaments alimentaris de diferents maneres. Per una banda, les dades de l'enquesta mostren que coexisteixen dues tendències: joves que tendeixen a acumular plusos formatius de diversos tipus i joves que no han participat en cap formació complementària, ni de caràcter instrumental ni de caràcter expressiu. Aquesta polarització es relaciona amb els itineraris de formació reglada dels joves, en el sentit que com més llargs són aquests itineraris més abundants són els complements formatius, cosa que dóna més riquesa a la trajectòria formativa. A l'inrevés, com més curts són els itineraris de formació reglada, més pobres són també els complements formatius. Per l'altra, la transició de l'escola a la feina dels joves presenta dos models polaritzats. Un model de combinació estudis/treball (56%) dels joves que compaginen l'un i l'altre, la major part dels quals són estudiants que busquen en la feina un recurs complementari per tenir més autonomia econòmica o funcional, i per això fan petites feines o treballen a temps parcial. Els joves treballadors que fan estudis d'acompanyament a la feina són un col·lectiu reduït (9%). La transició continuada és predominant entre els joves que estudien cicles formatius de grau superior i estudis universitaris. Aquesta doble polarització és un factor que es pot obviar, quan, com veurem, els temps d'estudis i de treball, les xarxes de sociabilitat i les formes de lleure

són rellevants a l'hora d'analitzar els comportaments alimentaris i es relacionen estretament amb els estudis i la feina que es desenvolupa. Un altre aspecte que destaca l'enquesta, i que ens interessa en l'anàlisi de l'alimentació, és que entre les dones joves la figura de "mestressa de casa" és pràcticament inexistent.

De l'*Enquesta a la Joventut de Catalunya 2002* (Joaquim Casal *et al.*, 2003) cal retenir que un 20% dels joves tenen alguna despesa extraordinària mensual en cotxes o similars, una xifra particularment alta comparada amb la de despeses d'habitatge. De fet, es podria dir que aquest tipus de despesa forma part del consum considerat bàsic. En canvi, la proporció de joves que ajuden les seves famílies en la despesa quotidiana és més petita (15%) i, llevat d'alguns casos especials, sempre en quantitats més mòdiques. En definitiva, tenim que la major part dels joves viuen en l'entorn familiar sense contribuir a les despeses, però sembla que sense estalviar directament per a l'habitatge, si més no d'una manera clara o directa. En qualsevol cas, emergeix la figura del jove abocat al consum de masses. Un 60% se situa dintre d'uns límits manifestos (menys de 30 euros per setmana), un 27% té una posició activa en el consum (entre 30 i 60 euros per setmana) i un 13% sobrepassa aquests límits (entre 60 i 90 euros per setmana), en una despesa molt alta. Aquesta és una dada significativa, ja que una part de l'alimentació del jove dependent (que viu amb la família d'origen) és consumida fora de la llar, i s'integra dins dels comportaments de "consum de masses".

L'enquesta també ens indica que hi ha algunes diferències interessants segons el sexe. Els nois practiquen més esport (56% *versus* el 36% de les noies), assisteixen més a espectacles esportius (24% *versus* 13%), beuen més alcohol (26% *versus* 12%) i condueixen més (60% *versus* 44%). En canvi les noies llegeixen més llibres (60% *versus* 34%), envien més missatges pel mòbil (64% *versus* 47%), van més a botigues (59% *versus* 32%) i passegen més (79% *versus* 49%), i això, com veurem, també es relaciona amb els comportaments alimentaris. Potser, de tot allò que ens mostra l'enquesta, cal remarcar, l'autonomia relativa dels joves: els marges de maniobra i de llibertat d'acció dels joves en el context de la seva família són amplis i generalitzats. Es tracta d'un reconeixement extens que comprèn les diferents classes socials, les dones i els homes per igual i les edats dels joves grans i dels preadolescents. L'autonomia relativa suposa canvis importants en la relació pares-fill i més adequació dels joves a l'espai familiar: sovint aquests dos aspectes són origen de malentesos o resolucions insuficients. A la pràctica, però, l'autonomia relativa suposa que els joves poden tenir marges amplis de maniobra, que valoren la relació de manera molt positiva, que la seva adequació a l'espai familiar és alta i que es veuen en disposició de ser presents i autònoms en el mercat de consum de béns (feina d'acompanyament, setmanada, inserció accelerada, etc.). Aquest és un aspecte rellevant, que relacionarem amb els comportaments alimentaris. Finalment, es conclou, coincidint amb els resultats de l'enquesta:

«Sota una aparença de grans homogeneïtats, la realitat juvenil expressa la seva diversitat. Tenen aparença d'homogeneïtat els consums musicals i d'oci de masses, la igualtat entre sexes, els estudis prolongats, el consum audiovisual, etc. L'enquesta revela la diversitat social, però també expressa que hi ha petites diferències que tenen pes: la posició secundària de les dones, l'impacte de l'origen social o cultural de les famílies, l'existència de joves vinculats a associacions i de joves que no hi són, de joves amb definicions clares en el camp polític i d'altres de confusos i/o que rebutgen la política, etc. Hi ha un índex que els joves, més enllà de les similituds, tenen una gran diferenciació interna. Per tant, no és gaire encertat enfocar un discurs genèric sobre problemàtica juvenil, i en canvi és molt més encertat explicitar com diferents fraccions de joves viuen d'una manera diferent situacions socials aparentment similars».

Efectivament, aquesta diversitat de situacions és ben present; tot seguit mirarem de mostrar com es manifesta i com afecta les formes de menjar i de pensar l'alimentació.

3. Els comportaments alimentaris dels joves de la mostra

D'acord amb la nostra metodologia, descriurem els comportaments alimentaris d'una mostra de joves seleccionada d'acord i amb uns criteris preestablerts. Aquesta mostra ens permet fer una exposició de la forma que cobren els àpats dels joves i posar-la en relació amb factors de variabilitat, precursors de la diversitat que palesa l'alimentació, tant en el marc dels individus mateix com entre el conjunt d'individus.

3.1. Els productes consumits

El consum alimentari de tots els grups socials depèn en part de les preferències i de l'accés que es té o es pot tenir als aliments preferits. Per aquest motiu iniciem l'exposició dels comportaments alimentaris dels joves presentant els resultats obtinguts en els qüestionaris de freqüència de consum d'aliments. Aquest resultat, que recull el record i les percepcions dels joves respecte als productes que consumeixen, serà contrastat després amb les dades obtingudes mitjançant els diaris alimentaris.

Un dels avantatges dels qüestionaris en el qual cal insistir és el fet que els qüestionaris, a diferència dels diaris alimentaris, permeten una aproximació no acotada a una setmana a les dinàmiques de consum de diferents productes sinó derivada d'una percepció general, sobretot perquè les respostes que es donen es posen directament en relació amb el conjunt de productes del qüestionari, la qual cosa possibilita una resposta més mesurada respecte a les freqüències reals en preguntar-se per tot un conjunt de productes a la vegada i donar-se per tant unes respostes en relació amb les altres.

Hem d'insistir que les dades d'aquest apartat són una aproximació als comportaments alimentaris dels joves catalans, per tant els resultats exposats no presenten una representativitat estadística dels comportaments alimentaris del conjunt de joves catalans. La seva funció és només destacar algunes grans tendències en el consum alimentari que caldria verificar estadísticament (3.1.1 i 3.1.2), per destacar després algunes valoracions dietètiques que sorgeixen dels comportaments observats (3.1.3). D'altra banda, en l'annex 1 i 2 hi ha les taules a les quals correspon la informació que s'ofereix a continuació, desglossant els resultats obtinguts en cada grup de productes.

La llet i els derivats lactis

La llet, de la mateixa manera que els derivats lactis, destaca per les quantitats importants de proteïnes, calci, vitamines B2 i B12, i menors encara que significatives de zinc i vitamina A (excepte la llet desnatada). Formen part d'aquest grup, a banda de la llet, els iogurts, els formatges, els flams o les natilles, mentre que no en formen part les cremes de llet, la nata i la mantega, atès que aquest productes s'elaboren amb l'extracte gras de la llet, per la qual cosa generen una elevada aportació de greixos i un baix subministrament de calci.

Entre els lactis destaca com a producte més consumit la llet. La llet sencera és el producte més consumit de tots els lactis (nou informants diàriament, cinc setmanalment), seguida dels iogurts (cinc informants en consumeixen diàriament, nou setmanalment). Els formatges també es troben ben presents en les preferències dels joves, així com els gelats.

Un aspecte destacat es la relació entre els diferents subtipus de producte. Així, hi ha un recurs major a consumir llet semidesnatada (quatre en consumeixen diàriament, quatre setmanalment) que iogurt desnatat (només dos diàriament, tres setmanalment). Quant al formatge, les preferències es concentren en el formatge semisec. El consum de gelats també presenta xifres elevades, si bé cal destacar que és probable que el fet que els qüestionaris s'hagin omplert durant la primavera i el primer mes d'estiu hagi propiciat una sobreestimació d'aquest consum.

Els consums més baixos es concentren en les natilles i els iogurts desnatats, ja que la meitat dels informants no en consumeixen mai.

Grup dels farinacis i consum de fècules

Els cereals constitueixen una important font d'hidrats de carboni (midó) i de proteïnes vegetals, per la qual cosa es considera un grup eminentment energètic. S'han inclòs també els tubercles, en tractar-se d'aliments rics en hidrats de carboni, tot i que no tenen la riquesa dels minerals i són més similars a les verdures i les hortalisses que a la resta dels aliments, sinó que el seu contingut en aigua (70%) situa les patates a mig camí entre les dues categories d'aliments.

Entre els cereals, el pa blanc és el producte més consumit, el qual prenen tretze informants diàriament, encara que és important la presència de pa integral, en haver-hi quatre informants que en consumeixen diàriament. El segon producte més consumit és la pasta, que setze dels informants consumeixen habitualment al llarg de la setmana i dos diàriament, i el tercer l'arròs, darrere de la pasta, amb quinze informants que el consumeixen, encara que cal considerar que s'ha desglossat la paella del grup d'arròs genèric, que també presenta un elevat consum. Les patates també presenten un elevat consum, sobretot bullides o en forma de puré, però també fregides o envasades. I els darrers productes que destaquen són la pizza, amb un elevat consum setmanal, i les galetes, també consumides al llarg de la setmana pels informants.

Són productes aliens als hàbits de consum dels joves les galetes daneses (deu informants mai en consumeixen) i les salades. També destaca el fet que alguns productes formen part dels hàbits d'una part dels joves, però en canvi no en formen per a la resta. Així, pràcticament més de la meitat dels informants pràcticament no mengen varietats de pa diferents del pa blanc o rarament consumeixen cereals amb la llet, i fins i tot, per a bona part dels joves, les patates fregides no formen part dels seus hàbits més quotidians (tres no en mengen mai i vuit amb una freqüència mensual).

Pastisseria, brioixeria, xocolata i altres productes dolços

Aquests productes no formen part d'un grup propi d'aliments, sinó que s'agrupen perquè entre la pastisseria i la brioixeria és sovint difícil establir quins són els ingredients que en formen part. Bona part dels productes que s'inclouen els sucres, és a dir, el sucre comú i aliments com pastisos, i dolços que requereixen una gran quantitat de sucre en la seva fabricació. Presenten tots uns ingredients bàsics comuns que són la farina de blat, els ous, el sucre o la mantega, però s'hi afegeixen altres ingredients variables, que poden ser altres lactis, cremes, arròs, xocolata, fruits secs, etc. És per això que aquests productes es consideren en un grup a part, juntament amb la xocolata. Les pastisseries es caracteritzen per ser aliments ensucrats acompanyats d'una bona part de matèria grassa, amb una elevada variabilitat de calories (des de les 77 kcal que pot tenir una magdalena, fins a les 196 kcal d'un croissant i les 523 kcal d'un pastís de xocolata).

Entre els nostres informants es declara un elevat consum de sucre, atès que només una quarta part no en prenen mai, encara que no és diferent del d'altres grups socials. També és important el consum de donuts i croissants, clarament presents en els hàbits de consum setmanals, i, en un nombre reduït d'informants, de xocolata i cacau. Destaca entre els productes menys consumits la brioixeria industrial i el fet que més de la meitat només eventualment consumeixen productes com magdalenes o pastissos de poma.

Grup de les verdures i hortalisses

Les verdures i hortalisses, malgrat abastar un gran nombre d'aliments, poden agrupar-se perquè les seves característiques principals són similars. Són en general aliments de baix contingut energètic, atès que prop d'un 80% de la seva composició és aigua, que aporten sobretot vitamines A i C i fibra vegetal. La variabilitat en la riquesa de vitamines i minerals d'aquest grup aconsella un consum freqüent i variat en els tipus d'hortalisses i verdures que es consumeixen.

Les valoracions sobre la freqüència de consum d'aquests productes indica una concentració d'aquest consum en dos productes, el tomàquet i la ceba, i en menor mesura l'enciam. La baixa freqüència de consums diaris de verdura indica que molt pocs informants consumeixen aquest producte amb una freqüència diària o gairebé diària, encara que més de la meitat dels informants la tenen present en els seus hàbits setmanals. Catorze informants asseguren consumir mongeta tendra setmanalment, mentre

que bledes i carxofes són consumides setmanalment per nou i vuit informants respectivament amb la mateixa freqüència. Entre les hortalisses destaca el consum estacional d'albergínies (vuit en consumeixen setmanalment).

Els llegums

Els llegums són un producte que presenta més afinitats amb les carns, els peixos i els ous i que es diferencia d'altres vegetals com les fruites i les verdures a causa del seu elevat contingut en proteïnes. En l'alimentació individual cal un equilibri entre les proteïnes d'origen animal i les proteïnes d'origen vegetal, i els llegums proporcionen també hidrats de carboni complexos, fibra i calci.

Els qüestionaris evidencien que cap dels informants considera els llegums un producte de consum diari, i només una part els incorporen als hàbits alimentaris setmanals. Les respostes donades apunten, doncs, un baix consum de llegums i també una baixa variabilitat en el tipus de llegums que es consumeixen. Observem que més de la meitat dels informants mengen eventualment o mai cigrons i set més la resta de llegums.

Grup de les fruites

Igual que les verdures i les hortalisses, les fruites proporcionen vitamines i sals minerals, encara que en el cas de les fruites la quantitat d'hidrats de carboni és més elevada i això les fa aliments més energètics.

Els qüestionaris apunten un consum de fruita poc abundant entre els joves. Encara que cal considerar el consum de fruites dins de la diversitat de productes possibles i que s'observa una forta varietat en les eleccions dels informants, destaca el fet que de cap fruita hi ha més de quatre informants que diguin que la consumeixen diàriament i que una part significativa de les consumides diàriament són fruites de temporada. Els consums setmanals denoten quines són les preferències dels informants: les cireres (13, estacional), les olives (12), peres i pomes (11), cítrics (11), síndria (10), meló (9) i préssec (9). Entre les menys consumides trobem els caquis, les figues, les maduixes, els cocos, el raïm i les prunes.

Les carns i els embotits

Els aliments d'aquest grup són especialment rics en proteïnes, en greixos, ferro i diversos tipus de vitamines: B₁, B₂, niacina i àcid fòlic. Formen part d'aquest grup també els embotits, encara que en aquest cas el valor nutritiu és més difícil de precisar, en incloure diferents substàncies, particularment carn, greix, farina de blat o de soja, sals de sodi i de potassi i diferents additius alimentaris.

Destaca el fet que de cap de les carns s'indiqui que n'hi ha un consum diari, excepte en el cas d'un informant respecte a l'embotit. D'altra banda, la concentració de declaracions de molts consums setmanals de diferents tipus de carn denoten una forta presència d'aquest grup de productes en el conjunt de la setmana i una gran diversitat quant a les preferències. El pernil, el llom i les llonzes de porc, la vedella i el conill i les aus són les carns més consumides. Altres productes com el xai, els diferents tipus de llonganisses crues, les hamburgueses, el *bacon* i el foie-gras presenten un consum global inferior, per tant amb poca presència en els hàbits de diversos dels nostres informants. I en un nivell de consum intermedi entre tots dos grups de productes es troba el fuet o llonganissa seca. No formen part de l'inventari alimentari dels informants les vísceres ni algunes carns com el bou, embotits com el *chopped* o la carn estofada.

Els ous

Els ous són els productes que contenen un major nombre de proteïnes, a banda d'altres nutrients (vitamines, minerals i lípids).

Els ous i les salses fetes amb ou no són presents de manera diària en els consums alimentaris dels informants, però sí que tenen una presència regular al llarg de la setmana. Només una quarta part dels informants presenten una freqüència més separada en el temps, la qual cosa converteix els ous en un dels productes de consum freqüent entre els joves.

El peix i marisc

El peix presenta un percentatge elevat de proteïnes, encara que en menor quantitat que la carn. Presenta un contingut greix significatiu, especialment el peix blau, sobretot les anguilles, la tonyina, el salmó, la sardina o el verat. També és ric en sals minerals (iode, fòsfor, potassi, calci, magnesi) i vitamines (A, D i del grup B).

Aquest grup de productes també presenta un baix consum entre els informants. No es declara un consum diari de cap peix, mentre que només de dos peixos una quarta part declaren una presència en el consum setmanal, que amb tot resulta en conjunt prou significativa d'un consum de peix variat al llarg de la setmana entre una part dels informants.

Grup d'oleaginosos i greixos

Aquest és un grup d'aliments que proveeix una important font d'energia de reserva. Els olis són una font important d'energia, d'àcids grassos essencials i de vitamina E.

Entre els joves domina l'ús de l'oli d'oliva, típic de l'alimentació mediterrània, encara que alguns fan servir també altres olis vegetals. La margarina i la mantega es consumeixen poc, si més no aïlladament, mentre que la nata només es pren eventualment i molts pocs joves prenen llard.

Fruits secs

Aquest grup inclou els fruits oleaginosos, que són rics en magnesi, el fòsfor o el potassi, encara que el seu valor nutricional és variable.

Els fruits secs no formen part del consum habitual dels joves, com indiquen clarament les declaracions de la freqüència de consum dels diferents productes, encara que es detecta un consum baix entre alguns informants, que denota la incorporació en alguns plats, presumiblement amanides, o el seu consum entre hores.

Les begudes

Les begudes es classifiquen en tres grans grups. El primer és el de les begudes refrescants, com les coles, les taronjades o les llimonades, compostes normalment d'aigua, sucre i altres additius. El segon és el de les begudes estimulants, inclou el te o el cafè, i actuen sobre el sistema nerviós si es consumeixen en grans quantitats. Finalment, les begudes alcohòliques proporcionen energia mitjançant l'alcohol que contenen, encara que altres efectes desaconsellen el seu consum habitual.

En la nostra mostra el consum de begudes és desigual segons el tipus. Hi ha un important consum de begudes estimulants i d'infusions, mentre que el consum de begudes refrescants es manifesta eventual. Pel que fa a les begudes alcohòliques, es detecta un consum setmanal de begudes de baixa graduació (cervesa i vi), i també de combinats de begudes refrescants i destil·lades. Menys freqüent és el consum d'altres productes com ara licors o caves.

3.2. Els consums alimentaris dels joves de la mostra

En aquest apartat estudiarem el consum alimentari declarat pels vint joves de la nostra mostra en els diaris alimentaris i el contrastarem amb les dades recollides en els qüestionaris de freqüència de consum d'aliments quant als productes més consumits.

Els consums alimentaris del matí

Per consum alimentari del matí entenem els consums alimentaris que tenen lloc abans de l'àpat del migdia. En el cas de la mostra estudiada es detecten pautes comunes significatives en la forma que cobren aquests àpats, especialment pel que fa a la seva composició, marcada per la utilització d'un nombre limitat de productes alimentaris, fonamentalment cafè, cacau, lactis, fruites, suc, pastes, pa i embotits.

El primer element a considerar és en què consisteix el primer consum del dia. Cal dir que els diaris alimentaris manifesten una tendència general a repetir un mateix model individual al llarg de tota la setmana. En el cas dels homes, destaca un model dominant caracteritzat per la presa d'un got de llet, o bé amb cafè, o bé amb cacau, tal com fan vuit dels deu informants. La major part fan habitualment aquest àpat just després de llevar-se, a casa, mentre que dos d'ells se'l prenen en una cafeteria. D'altra banda, mentre que tres d'ells fan només aquest consum, dos d'ells l'acompanyen de galetes (l'informant 11 i 19, que el fan a casa), dos més de pastes (informants 14 i 18, que el fan a una cafeteria) i un fa en aquell moment un esmorzar complet. Quan als altres dos informants, que no fan habitualment aquesta primera ingesta, passen unes quantes hores abans de menjar res. Així, l'informant 20, qui comença diàriament la jornada de treball a les 9 del matí, en els sis dies laborals que va omplir el seu diari alimentari no va fer cap ingesta abans de les 10:00.

Entre el grup femení, es detecta un major grau d'alternança diària respecte al grup dels homes. La realització regular d'un primer àpat justament després de llevar-se ha pogut constatar-se en nou de les deu informants, directament a la llar. L'única informant que no fa un primer àpat, la informant 10, esmorza directament amb els companys de feina (informant 10). Set de les nostres informants opten per fer un consum de llet, o bé amb cafè, o bé amb cacau. Només dues informants no prenen mai llet en llevar-se: la informant 3, qui indicava que li és indigesta i acostuma a consumir productes variats, però sòlids, i la informant 7, perquè, excepte un dia, opta per consumir un suc. D'altra banda, la informant 6 opta per la llet de soja. Dues informants més combinen la llet i el suc de taronja o l'alternen. En quatre de les informants, la tendència dominant és acompanyar un cafè amb llet amb un altre producte sòlid: torrades (una informant tots els dies, tres eventualment), brioixeria (un màxim de dos dies a la setmana algunes de les informants), cereals (dues informants de manera habitual) o fruita (dues informants, una freqüentment). Amb tot, el consum de brioixeria és molt baix a primera hora del dia.

Cal destacar que aquest primer àpat del dia és el que amb més freqüència es consumeix en solitari, sense distinció pel que fa a l'estructura familiar. En general es considera un àpat que es consumeix ràpidament, que es pot fer a la mateixa cuina. També és la preparació, juntament amb l'esmorzar, que amb més freqüència elaboren els mateixos informants, fins i tot entre tots aquells que encara viuen a la llar familiar, de vegades de manera exclusiva:

"Em faig l'esmorzar, ja que només cal posar la llet al microones i després fruita i no més. Després tinc a la meva mare i la meva àvia i la resta ho fan elles". (6)

D'altra banda, hi ha diferències entre els consums recollits dels dies entre setmana respecte als dels dies del cap de setmana. És freqüent que en molts dies del cap de setmana aquest primer àpat es converteixi en un consum d'algun dels productes esmentats que es fa vers el migdia o que se saltin tan aquest com l'esmorzar i que el primer consum sigui el de l'àpat del migdia. Aquesta situació es troba estretament relacionada amb l'hora a què els informants marxen a dormir la nit abans i l'hora a què es lleven.

Entre el primer àpat i l'àpat del migdia es detecta normalment un segon àpat, que denominarem esmorzar. En efecte, es tracta generalment d'un àpat més important que el primer, que fan la major part dels nostres informants, el qual se situa generalment al mig del matí i acostuma a precedir el dinar. Es tracta d'un àpat molt heterogeni, que adquireix sovint les seves característiques depenent del tipus d'activitat que els informants desenvolupen. Així, l'esmorzar és un àpat consolidat entre els joves de la mostra que treballen i tots ells el fan amb company de feina. En canvi, si no existeix aquest hàbit, els esmorzars apareixen generalment de manera intermitent o no es fan. En el cas dels estudiants, es donen situacions desiguales, en les quals alguns esmorzen i altres no. Cal destacar que atès que la major part dels informants ja fa una primera ingesta alimentària a casa, quan es tracta d'estudiants és freqüent que aquesta tingui lloc entre les 9 i les 10 hores, de manera que el temps comprès entre aquesta hora i la d'esmorzar és molt menys que entre els que treballen, els quals fan la primera ingesta abans de les 8 hores.

Entre els homes, hi ha força variabilitat quant a la composició d'aquest àpat. Alguns informants manifesten una variabilitat equivalent entre els productes consumits. Així, per exemple, l'informant 20 presenta quatre esmorzars fets amb productes de pastisseria i quatre amb entrepans, tots fets amb embotits. Altres variabilitats equivalents són les establertes per l'informant 15, qui divideix els seus esmorzars entre cereals, torrades amb embotits i formatge i brioxeria. També hi ha models d'esmorzars molt homogenis, basats exclusivament en el consum d'un entrepà i una beguda, acompanyada o no d'un tallat. Altres fan directament l'esmorzar i a mig matí opten per consumir algun altre producte, en particular una fruita (informant 11, 15). El model més estès, però, és el d'una petita ingesta, que tant pot ser un tallat (informant 17) o un cafè amb llet, que a més a més pot ser l'única ingesta abans de dinar (informant 16), acompanyat o no d'una peça de brioxeria (informant 16).

Entre les dones es detecta més homogeneïtat quant als models d'esmorzar. L'esmorzar és sistemàtic entre quatre informants que treballen fora de la llar. Els esmorzars d'aquestes joves es basen bàsicament en entrepans variats (embotit, formatge, truita, vegetals...) i cafès amb llet o tallats. La resta d'informants, o bé no esmorzen, o bé es limiten a fer de manera intermitent un consum alimentari senzill: cafès amb llet, tallats, caramels, galetes, brioxeria, formatge fresc...

Una part dels informants han anotat també alguns consums posteriors a l'esmorzar i anteriors al dinar. Entre els productes més recurrents en aquest espai hi ha els xiclets, i en menor mesura els caramels i fruits secs.

“Entre hores pico coses, com ara caramels moltes vegades, sobretot a les 12 que la panxa comença a sonar, o patates fregides, o ametlles garapinyades, que me les porto d'allà també...” (5)

Els àpats del migdia

Els consums alimentaris del migdia presenten una diversitat moderada entre els informants. Diem moderada perquè, encara que els menús són força diferents, tant d'un dia per a l'altre en un mateix informant com entre els informants, de fet aquests es concentren en un conjunt de productes concrets. Aquesta concentració és la mateixa que il·lustren els qüestionaris de consum, quant al fet que es distingeix un grup de productes de consum molt regular, davant d'altres que presenten un consum més eventual. Cal matisar però la diversitat que es detecta en els diaris: és probable que si féssim un seguiment més llarg, de més dies, les similituds intersetmanals fossin notables en cada informant.

El primer que cal establir és com s'estructuren aquests àpats del migdia. Podríem distingir dues tendències, la de fer un plat únic i l'àpat de dos plats. El primer tipus és un àpat basat en un plat fort, al qual sovint s'afegeix un acompanyament en forma d'amanida, i també lactis o altres postres. Aquest n'és un exemple:

“Para comer y cenar un plato y postre, y ensalada por él. Bueno, si hay sopa, hago algo detrás, pero suelo hacer sólo uno, grande, pero uno. Como en casa siempre hemos ido de un solo plato, pues...” (4)

L'altra tendència reflectiria una estructura tradicional de primer plat, segon plat i postres:

“Fem primer plat i segon plat, de postre el que hi hagi, i fruita —mengem poquíssima— o lactis”. (16)

De tota manera aquestes dues tendències coexisteixen en els diaris. No seria correcte afirmar, malgrat una de les afirmacions anteriors, que el primer model es troba consolidat en uns informants, —en realitat el model consolidat és el segon—, però alguns factors propicien que certs àpats tendixin vers el primer model. Una baixa dedicació a la cuina, el fet de disposar de poc temps per cuinar, una baixa estructuració de les tasques domèstiques —freqüent en les llars d'estudiants o entre alguns que conviuen en parella— o les preocupacions per la restricció alimentària, entre d'altres, són elements que accentuen la tendència a un model d'un sol plat:

"Abans feia molt primer, segon i postres però depèn del dia i de la gana faig plat únic. I moltes vegades no menjo postres perquè estic molt tipa, prefereixo deixar passar una estoneta i menjar algo de postres després. Però sovint no faig postres". (5)

Aquestes dues estructures poden veure's alterades quan es fan àpats fora de la llar, primordialment per motius de treball o d'estudis, en què pot tenir lloc una simplificació de la ingesta en un entrepà o altre producte de consum fàcil, però aquest fet s'ha detectat de manera puntual entre els nostres informants; no n'hi ha cap que ho faci sistemàticament durant tota la setmana. D'altra banda, entre els informants que tendeixen a simplificar l'àpat del migdia en un plat únic sovint es destaca que prefereixen repartir més el consum alimentari al llarg del dia. Així:

"No soy de almuerzo, comida y cena, yo soy mucho de comer entre horas, yo me levanto de la siesta y tengo que merendar... Me levanto muerta de hambre e igual si hemos comido macarrones, meriando un plato de macarrones, y claro, siempre tiro lo mínimo, además me duele mucho tirar la comida". (4)

L'opció per un plat o per dos no incideix massa en la selecció de productes, atès que aquestes es fan segons altres elements de preferència. Amb tot, com més forta és la tendència cap al model de dos plats, més variada és l'alimentació de l'informant. Un fet constatable és que si se simplifiquen els àpats, també es redueix el ventall de productes. En tot cas, es poden establir unes característiques generals per als àpats dels informants. Encara que de manera desigual, en els diaris són dominants les amanides, les verdures i la pasta. Les verdures i les amanides són presents amb més freqüència en el grup femení que en el masculí, mentre que la pasta es consumeix més al migdia entre els nois. Altres productes amb una presència constant, però menor, són els llegums, l'arròs, la carn i els lactis (en particular iogurts, que apareixen com a postres). I finalment, només de manera eventual s'incorpora en aquest àpat els ous, la fruita i el peix. Quant a la beguda, la major part dels informants consumeixen aigua, encara que alguns dies alguns la substitueixen per Coca-cola.

Cal destacar, però, que alguns diaris no s'adiuen a aquestes característiques generals. És el cas de la informant 5, a causa de la seva dieta vegetariana, que presenta en aquest cas una gran homogeneïtat: un plat d'amanida i un segon, o un segon i un tercer, on la major part dels dies hi ha aliments processats a partir de proteïnes (tofú o carns vegetals) i la resta llegums i pasta. També el de la informant 10, que en quatre dels set dies consumeix pasta i no consumeix pràcticament verdures i hortalisses al migdia (només un dia, en forma d'ensalada russa).

És rellevant el fet que els diaris confirmen que la carn rarament apareix de manera diària en els àpats del migdia. Hi ha excepcions, com la informant 8 i l'11, que introdueixen un plat de carn sis dels set dies, però la major part manifesten que només la introdueixen com a plat entre tres i quatre dies. Més remarcable és la baixa presència de peix. Alguns informants, com l'anterior, no el consumeixen mai al migdia, mentre que en la resta predomina una tendència a incorporar-lo com a ingredient dels plats —per exemple afegint tonyina de llauna a les amanides—, però no com a plat, a diferència de la carn. Els consums de peix màxim són de tres plats en alguns informants, però és major la tendència a fer-lo només un dia o cap. Una altra absència sensible és la fruita: en el consum del migdia la fruita és consumida un màxim de tres o quatre dies (només l'informant 18 presenta un consum superior), atès que el seu paper com a postres es troba en concurrència amb els lactis o bé simplement no es fan postres.

L'heterogeneïtat en els productes és major que la dels plats. És remarcable que tots els productes es preparen de manera similar. Aquest fet no té res d'estrany en un marc quotidià, on en general el temps que es dedica a la cuina és baix i per tant hi ha un recurs a les preparacions més àgils, però destaca el fet, per exemple, que tota la pasta que es prepara es consumeix salses i que pràcticament mai es menja com a sopa. L'únic plat divers entre els informants és l'amanida, on realment sí que hi ha profundes diferències quant als ingredients que s'incorporen, en part a causa del paper diferent que ocupa dins de l'àpat. Mentre que per a alguns informants l'amanida no és més que un complement d'un plat més fort, per a d'altres l'amanida pot ser un plat principal, que quan es considera poc consistent s'acompanya d'un altre plat: és el cas de les amanides de pasta o de les ensalades. Un altre producte que també presenta força diversitat en les formes de preparació és el peix, però ja hem advertit que la seva presència és baixa.

Quant a les begudes, ja hem indicat que la beguda més consumida és l'aigua, encara que alguns informants, com el 4, opten per introduir també la Coca-cola. Paral·lelament, a través de les entrevistes s'ha recollit que alguns joves, encara que puguin tenir Coca-cola a casa, prefereixen fer els àpats amb aigua. La presència d'altres productes, com vi, cervesa, cafès o sucs, té un caràcter eventual entre la major part dels informants o bé es reserva als àpats que es fan fora de casa.

En els àpats del migdia cal considerar també diferents elements de diferenciació segons el moment en què tenen lloc. La més evident és entre el cap de setmana i els dies laborals, donada pel tipus d'activitat que es fan, la companyia amb què es fan els àpats, etc. Molts factors propicien que els àpats del cap de setmana siguin bastant estructurats, perquè es menja en família. Joves que viuen sols, en parella o amb companys de pis, acostumen a fer un o més àpats el cap de setmana amb la família, mentre que per a aquells que viuen encara a la llar familiar és sovint el moment que coincideixen els membres al voltant de la taula. En alguns casos les diferències no afecten massa l'estructura dels àpats, només canvien els productes, les formes com aquests es consumeixen i la dedicació que hi ha hagut a la cuina. Per exemple:

“Entre la setmana i el cap de setmana no hi ha gaire diferència. No varia molt del cap de setmana a la setmana, potser sí que es fa més cosa el cap de setmana, un vermut o així, i el dissabte és un dia normal. Els horaris també són més o menys els mateixos”. (1)

Una altra de les variacions més esteses, entre la setmana i el cap de setmana, són els horaris. Els àpats del cap de setmana es tornen més flexibles quant a l'horari en què es menja, que els de la resta de la setmana, més marcada per les obligacions que es deriven de l'activitat quotidiana. Un altre factor de diferència temporal és el moment de l'any en què es fan els àpats. Tots els informants tenen una percepció més o menys clara que els seus hàbits canvien quan canvien les estacions i expressen algunes diferències en les formes com mengen en les estacions fredes i les càlides. Un dels productes que es veuen afectats per les diferències estacionals és la fruita.

“A l'estiu menjo més fruita perquè sóc addicta, m'agrada molt, però res més”. (2)

“En verano pasamos más del caldo y del cocido, más que nada por el calor que me supone hacerlo y claro, te pones aquello, empiezas a sudar y te pones... Así que como más ensalada de pasta, ensaladilla rusa... Pero cambio más por la temperatura... En verano como más ensalada que en invierno y la adorno un poco más: atún, huevo duro, cóctel de gambas...” (4)

Un element addicional que també es fa notar en aquest àpat és el lloc de consum. Una part dels informants indica que no acostuma a anar mai a restaurants o bé només alguns caps de setmana o eventualment entre setmana.

“Menjar fora de casa normalment mai, només el cap de setmana a Lleida quan surto i si menjo fora de casa un bocata. En ponts i festes sí que surto més, unes tapes, uns montaditos...” (5)

En general, el pressupost és un dels factors que més es declaren com a determinants per no anar més sovint a restaurants, però de fet en aquesta decisió es combinen també altres factors:

“No menjo mai fora de casa, abans quan estudiava sí i moltes vegades havent cuinat jo, per un tema de pressupost també, si no tingués temps sí que hi aniria però com que tinc temps...” (5)

En els nostres informants femenins predominen clarament els àpats fets a la llar; l'assistència a restaurants durant el migdia és important entre alguns dels informants masculins, si bé no és dominant. Els que hi van més sovint, una minoria entre els informants, ho fan fonamentalment en relació amb la seva activitat laboral. Els diaris alimentaris dels informants denoten com així introdueixen a la seva dieta productes i plats que no elaboren a la llar, en la mesura que coincideixen una oferta de productes diferent de la derivada del proveïment domèstic i un interès estès entre els joves, i especialment sensible entre aquells que més mengen fora de casa, per variar el seu consum alimentari respecte al que fan a la llar. Aquest fet és constatable entre els informants que viuen sols. L'informant 20, que no va consumir peix cap dels dies que va omplir el diari setmanal, sí que el va consumir en dos dinars fets en un restaurant. També són

aquests plats consumits a restaurants, juntament amb els que es mengen a la llar amb altres amics, els que en el seu cas introdueixen un major nombre d'ingredients i una major complexitat culinària.

A les entrevistes s'ha recollit també un recurs eventual als establiments de menjar ràpid, que no és exclusiu del migdia, sinó que també té lloc a la nit. Cal destacar que, encara que durant l'adolescència hi ha un recurs elevat a aquesta mena d'establiments en contextos de sociabilitat, és a dir, quan se surt amb els amics, aquesta preferència acostuma a haver-se deixat de banda ja en la franja d'edat que analitzem:

"A aquests llocs de menjar ràpid i així, si vaig 2 o 3 cops a l'any ja en tinc prou. Jo aquesta gent que va dos o tres cops a la setmana al McDonalds, jo no..." (Informant 2)

Els darrers àpats del dia

Per darrers àpats del dia hem entès tots els consums alimentaris que es desenvolupen després del migdia i que podem classificar en els anteriors al sopar, el sopar i els posteriors al sopar, dels quals únicament el segon és un àpat normalitzat.

Entre els nostres joves no existeix de manera normalitzada un àpat equivalent al berenar. Cap dels vint informants presenta un consum sistemàtic de productes alimentaris entre el dinar i el sopar. En canvi sí que es detecten diferents consums alimentaris entre aquesta hora en alguns dies de la setmana. Els aliments que es consumeixen en aquest espai són brioixeria, xocolata, entrepans amb embotit o formatges i fruita. No hi ha però una preferència individual per un d'aquests productes a l'hora de berenar, sinó que un dia es mengen uns i un dia es mengen uns altres. Tampoc es troben relacionats amb la realització d'àpats lleugers en les hores anteriors del dia, ni incideixen clarament en la composició posterior del sopar. Només una de les informants considera el berenar un àpat establert, encara que de fet en el diari no declara berenar més que en cinc dels set dies anotats:

"Meriendo cuando me despierto de la siesta, casi siempre suelo merendar, porque me levanto hambrienta después de la siesta". (4)

Pel que fa a aquells joves que consumeixen algun producte entre el dinar i el sopar, cal precisar que el fet que un àpat no estigui estructurat no vol dir que no es faci amb relativa freqüència; per aquest motiu trobem per exemple que durant quatre dels cinc dies laborables l'informant 11 fa una mateixa ingesta de xocolata a mitja tarda i que l'informant 16 es prepara durant tres dies un entrepà abans del sopar.

Entrant en els sopars, hem de destacar que en aquest àpat la tendència al plat únic és força més intensa que en el cas de l'àpat del migdia, però amb unes característiques diferents. Es distingeixen alguns sopars on l'àpat es resol amb un sol plat acompanyat de les postres, i d'altres on a més d'aquest plat principal s'afegeixen altres plats complementaris. En el cas dels sopars encara menys es pot parlar clarament d'informants que tendeixen més a un model que a l'altre, sinó que hi intervenen altres factors. Quan es tracta d'un sopar en una llar familiar, on tant al migdia com a la nit els àpats són més estructurats, sovint l'àpat es compon de diversos plats. En canvi a la resta de llars, on la responsabilitat culinària depèn dels mateixos joves, la tendència a simplificar aquest àpat és més perceptible. Un altre element que pot contribuir a simplificar aquest àpat pot ser el consum alimentari acumulat al llarg del dia. Els diaris no indiquen que aquest factor tingui una gran incidència, però alguns informants sí que li atorguen importància:

"Sí, sí que compenso. Per exemple, hi ha dies que només sopo fruita, si per dinar he menjat més, o si per exemple hi ha hagut pastís, per un aniversari o una cosa així. A veure, no deixar de sopar del tot". (2)

El grau de presència dels diferents tipus de productes alimentaris en els diaris durant aquest àpat és similar al que es detecta en el dinar, però també s'evidencien algunes diferències. Les amanides i verdures segueixen sent plats amb molta presència, però del consum de verdura cal destacar que entre els nois és baix i que és menor entre aquells informants que en consumeixen més durant el migdia. Els plats de pasta són poc freqüents, però en canvi una part dels informants, particularment homes,

consumeixen pizzes diversos dies a la setmana, un element que no es detectava en els menús de migdia. Entre els informants que consumeixen més carn també se'n detecta un consum important als vespres. També cal afegir una presència general en diferents dies a la setmana del consum d'embotits, els quals pràcticament no apareixen en els àpats del migdia, sinó que és durant l'àpat de la nit quan amb més freqüència apareix el recurs a consumir pa amb tomàquet amb formatges i embotits. Cal destacar que el recurs als entrepans és freqüent entre diversos dels nostres informants, mentre que d'altres indiquen haver-lo abandonat amb el pas del temps. D'altra banda, hi ha una major presència de plats de peix que al migdia i alguns informants, com ara la informant 8, només el consumeixen a la nit. El consum de llegums presenta una freqüència similar a la dels migdies i en alguns casos es consumeixen amb freqüència, en part per la facilitat de preparació dels llegums cuits, en un moment que la dedicació culinària és encara menor. També destaca un major consum d'ous respecte als àpats del migdia, que es manifesta sobretot en forma de truites (la presència d'ous ferrats és ben mins).

Els àpats més elaborats i variats de la setmana que es detecten a la llar es donen novament a les llars familiars, mentre que els més senzills es detecten entre els informants més joves que comparteixen pis. Entre els joves més grans, existeixen diversitats de situacions: mentre que alguns dels que viuen en parella o comparteixen pis presenten uns sopars variats, d'altres no han assolit una diversitat equiparable a la dels joves que encara viuen a la llar familiar. Amb tot, precisament el fet que aquests joves siguin més autònoms propicia que molts sopars es facin fora de la llar i això fa que una part d'aquells sí que siguin alguns dies més similars.

Finalment, cal fer esment dels consums alimentaris que tenen lloc després de sopar. Es poden distingir tres tipus de consum a la nostra mostra. El primer, molt marcat en l'informant 16, és el d'aquells joves que segueixen uns horaris diferents de la resta, que van a dormir més tard i que han incorporat als seus hàbits un altre àpat, que o bé es fa amb les restes del dinar i el sopar del mateix dia o bé consisteix en un entrepà o es fa amb els productes disponibles a la llar. Un segon model és el consum alimentari del lleure nocturn, on es concentren els principals consums de begudes alcohòliques i als quals eventualment també es pot afegir algun producte alimentari. Finalment, hi ha també algunes ingestes puntuals anteriors a anar a dormir, que en cap cas dels nostres informants són sistemàtiques i que són variades, encara que el que més apareixen són lactis (llet, formatge, iogurts).

Altres consums alimentaris declarats

Els productes suplementats

No hi ha entre els nostres informants un recurs gaire freqüent als productes suplementats. L'interès per aquests productes es troba fortament vinculat als coneixements nutricionals o a la prevenció de malalties, però aquests interessos incideixen poc sobre les eleccions alimentàries, d'una banda perquè els coneixements són en general baixos i de l'altra perquè les preocupacions per la salut es vehiculen per altres mecanismes que tractarem més endavant. A més a més, en l'elecció alimentària hi ha altres factors que els informants posen per davant, tal com diu un informant:

“No, no em preocupo de menjar coses que tinguin vitamines... no, només em preocupo de menjar coses que no engreixin en excés”. (2)

Amb tot, alguns informants sí que indiquen que recorren sistemàticament a l'ús de suplementos, un ús que en alguns casos respon a la consciència d'un canvi d'hàbits alimentaris i a l'interès a conservar l'equilibri d'allò que es considera necessari:

“Estic prenent un reconstituent vitamínic, i un complex d'algues que substitueix les proteïnes de la carn... Ho prenc perquè com sabia que canviaria l'alimentació aquesta primavera, no menjaria verd”. (3)

Altres joves, en canvi, no declaren sentir massa confiança respecte a aquells productes:

“Si vull vitamina D, me'n faig un suc de taronja que ja ho porta. És que no m'inspira confiança perquè no estic segura de que funcioni”. (5)

I en canvi opten per introduir productes suplementaris a la dieta, sovint no d'una manera constant però sí en diferents moments de l'any:

“Suplements dietètics, ara no, però he pres moltes vegades ginseng, gelea real, per augmentar una miqueta la gana i sobretot en època d'exàmens que vas molt més cansat, per reforçar l'ànim, l'energia... Amb el ginseng sí que vaig notar l'efecte, amb la resta...” (5)

El consum de begudes alcohòliques

Pel que fa al consum de begudes alcohòliques, em de destacar dos comportaments diferenciats. Per una banda, una part important dels enquestats no consumeixen mai begudes alcohòliques o en consumeixen de manera molt eventual. Són principalment joves que es decanten per altres tipus de begudes en estones d'oci i que tenen un hàbit de consum d'alcohol molt eventual durant els àpats:

“D'alcohol no prenc res, la cervesa amb llimonada o sola. Vi últimament allò que vegades per quan algú ve a sopar, que abans ni me'l mirava, però ara una copeta de vi sí, com és bo per la salut, doncs au, però no sóc de beure i els cubates em puguen molt ràpid, no he sigut mai de beure aquestes begudes” (5)

Per una altra banda, la resta d'informants, beuen alcohol durant la setmana, amb una especial concentració en el cap de setmana. S'han detectat en alguns informants grans consums d'alcohol, els quals tenen lloc sobretot perquè aquella setmana han sortit durant la nit en diferents dies de la setmana i la ingesta d'alcohol acumulada ha estat important. En la nostra mostra és entre els nois que es detecten els consums més elevats; en el següent apartat farem referència novament a aquesta qüestió. Només afegirem que els diaris alimentaris evidencien la preferència per les begudes de baixa graduació i el trasllat de les begudes amb més graduació a espais del cap de setmana.

3.3. L'impacte nutricional dels comportaments alimentaris

Per completar la presentació dels comportaments alimentaris de la nostra mostra presentarem una avaluació nutricional derivada de l'anàlisi dels consums recollits en els diaris de la setmana. Les observacions fan aconsellable el seu contrast amb mostres estadísticament significatives, per tal d'avaluar si es tracta de característiques pròpies de la nostra mostra, i per tant associades als comportaments descrits en els punts anteriors, o en canvi són característiques extensibles en algun grau al conjunt de joves catalans.

Índex de massa corporal dels informants

La primera informació que cal destacar són els càlculs de l'índex de massa corporal fet sobre cada un dels informants, presents a la taula 13 de l'annex 2. Aquesta taula revela una clara diferència en la distribució del pes segons el sexe. En el grup de dones, 8 són dins el pes normal, 1 presentava excés de pes i 1 primor. En canvi, en el grup d'homes, 5 es troben dins la franja de l'excés de pes, 3 en la de pes normal i 2 són obesos.

El consum d'energia i nutrients

A les taules 14 i 15 de l'annex 2 es presenta quin és el consum de nutrients de cada informant. A la taula 16 es presenta la mitjana de consum de nutrients i la desviació típica corresponent, global i desglossada per sexe. S'observa que els homes consumeixen lleugerament més calories que les dones, encara que la resta de nutrients no s'observen grans diferències. El consum d'alcohol és tres vegades més gran en els homes que en les dones (14,4 g i 3,7 g, respectivament). A més a més, també hi havia més homes que dones consumidors de begudes alcohòliques. Cal destacar que es considera un consum baix d'alcohol

la ingestió de menys de 20 g/dia en les dones i de menys de 30 g/dia en els homes, mentre que el consum de risc es troba establert en 30 g/dia en les dones i més de 40 g/dia en els homes.

Dins dels homes, el que més destaca és el consum d'energia de l'informant 15 (1.377 Kcal per dia), un valor considerablement inferior al que es considera "normal" en aquest grup. Aquesta persona, com podem veure a la taula 13, està classificada en el grup d'obesitat, però durant aquest període estava fent dieta. En les dones el valor més baix d'energia correspon a la informant 6, una vegetariana que està dins del grup de normopès. A més a més de l'energia i derivat del seu vegetarianisme té uns valors baixos de proteïnes, vitamina B₁₂, vitamina D, ferro i zinc i alts nivells de vitamina C (294,25 mg) i d'àcid fòlic (436,5 ìg), cosa que indica un consum elevat de fruites i verdures. Aquesta persona pren suplementes de vitamina B₁₂ i ferro.

En la taula 17, es presenta la distribució de l'energia, sense tenir en compte l'energia procedent de l'alcohol. L'aportació energètica dels lípids i les proteïnes és excessiva segons les recomanacions per a una dieta equilibrada, les quals indiquen que un 50-60% de l'energia hauria de provenir dels hidrats de carboni, un 12-15% de les proteïnes i la contribució dels lípids no hauria de sobrepassar el 30-35% de l'energia. Per tant, en aquesta població caldria incrementar la ingesta de hidrats de carboni, per exemple augmentant el consum de pa, pastes alimentoses, cereals... i disminuir el consum de greixos i proteïnes.

A les taules 18 i 19 s'expressen els riscos d'ingestes inadequades en els homes i en les dones. Aquest risc s'expressa partint de quatre paràmetres d'avaluació de la qualitat nutricional: el percentatge de la mostra amb ingestes per sota d'1/3 de les IDR (ingestes dietètiques recomanades), el percentatge per sota dels 2/3 de les IDR, el percentatge per sota de les IDR i, finalment, el percentatge que representa la mitjana de la mostra amb relació a les IDR. Tots els homes i el 80% de les dones estan per sota de les recomanacions d'energia. Atès que la majoria de la mostra està dins de la normalitat pel que fa al pes, és probable que aquestes ingestes recomanades siguin massa altes per a aquesta població, majoritàriament sedentària.

Totes les dones presenten una ingesta de ferro i de zinc inferiors a les ingestes recomanades. En els homes, el consum de zinc també està per sota de la ingesta recomanada. Pel que fa a les vitamines, en els homes les ingestes de vitamina A i vitamina D estan per sota de les recomanacions. Cal destacar que per a la vitamina A hi ha un valor extrem que correspon a una persona consumidora de fetge de xai (aliment molt ric en vitamina A), cosa que provoca que el valor mitjà no sigui representatiu del consum real. En les dones, cal destacar el risc d'ingestes inadequades per a la vitamina D i la vitamina E.

Comparant les nostres dades amb les de l'enquesta catalana per al grup d'edat entre 18 i 34 anys, observem un descens de l'energia consumida en els homes, i amb unes tendències que s'apropen a l'equilibri sense arribar-hi (taula 20). El consum de sodi seria superior i el de carotens seria més baix en l'estudi actual en relació amb l'estudi ENCAT 92. El consum d'alcohol és similar en els dos estudis.

3.4. Els comportaments durant la compra

La compra, com la cuina, és un dels principals elements que donen forma als comportaments alimentaris dels joves i del conjunt de la població. Tots els criteris que intervenen en la compra es troben estretament relacionats amb les eleccions alimentàries. Hem estudiat les característiques dels processos de compra a través de les entrevistes i dels grups de discussió.

Cal dir que, quant a la compra, entre els joves existeix una gran varietat de situacions i de circumstàncies a tenir en compte. Hem d'assenyalar el que ja hem indicat abans, que entre els joves hi ha diferents graus quant a la responsabilitat vers la seva pròpia alimentació, però s'ha d'afegir que només una part d'allò que decideixen menjar ha estat escollit durant un procés de selecció a través de la compra, perquè diversos joves amb diferents graus de responsabilitat de la cuina no la tenen en la compra. És el cas per exemple dels joves que viuen a la llar familiar, que poden tenir responsabilitat sobre la preparació d'alguns àpats però no són ells qui compren els productes.

Els llocs i la freqüència de compra

A través de les entrevistes hem pogut detectar que els joves tendeixen a minimitzar al màxim les activitats de compra. Entre els joves que tenen la responsabilitat perquè viuen fora de la llar familiar, les freqüències tendeixen a ser baixes. Un exemple el dona la freqüència de compra als supermercats, que és habitual que sigui d'un cop a la setmana.

"No vaig a comprar, ja m'ho trobo tot fet, els meus pares ho fan al matí. Jo quan era més petita sí que anava més al mercat". (1)

"La compra general la faig un cop a la setmana dels productes de casa. Això és lo ideal, perquè a vegades no vaig a comprar fins al cap de setmana i he d'anar comprar coses diferents en diferents llocs, però intento concentrar-ho". (15)

De tota manera, els supermercats no són generalment l'únic lloc on els joves van a comprar. Com en altres grups de població, es detecta una major preferència adquirir els productes frescos vegetals a botigues petites o mercats. La carn és un dels productes que generalment també es prefereix comprar en carnisseries, xarcuteries o altres punts de venda similars. També en el cas del pa es troba força estès l'hàbit d'anar-lo a comprar diàriament, encara que no tots ho fan. En aquesta preferència intervenen diferents elements, entre els quals sovint destaca la desconfiança vers la qualitat dels productes que serveixen als supermercats, especialment pel que fa als productes vegetals, i la confiança en els venedors de productes frescos.

"Es que yo al comprar lo compro todo en el mercado, porque a mí no me gustan las carnes de súper, allí compro polvos, botellas..., pero todo lo que es carne y embutido lo compro en el mercado... La verdura y la fruta alguna vez la he comprado en el súper, pero también la compro en el mercado, porque sé que me lo dan bueno, que donde compro sé que no me van a dar nada malo. Suelo ir a los mismos sitios siempre..." (4)

"Voy al mercado grande, todo allí, carne y todo, en una sola compra, menos la carne de pollo que la compramos en otro lado que nos gusta más. Las hamburguesas de pollo y eso las hacen ellas, así que..." (7)

Amb tot, cal destacar que aquesta preferència no es unànime i que molt sovint en la dinàmica de la compra s'acaben adquirint els productes en supermercats, per simplificar-la o per proximitat. La tendència a anar al supermercat també es troba relacionada amb el tipus de productes que compren els joves, alguns dels quals s'adquireixen còmodament en aquest tipus d'establiment, com ara els productes semipreparats. Altres productes comprats freqüentment en ells són els productes congelats. Hi ha uns productes vegetals que de manera recurrent es compren congelats, sobretot pèsols, però també algunes verdures com les mongetes, bledes i espinacs; també compren productes semipreparats congelats, per arrebossar o que requereixen molt poca manipulació culinària (arròs tres delícies...). Sovint, en el cas dels joves que ja viuen fora de la llar, alguns productes com el peix només es compren sota aquesta forma:

"I el peix el compro congelat, no faig mai peix fresc, i no per res, per mandra prefereixo anar als congelats". (5)

Pel que fa als plats ja semipreparats, la major part dels informants destaquen que es tracta d'un recurs excepcional, la qual cosa però no és del tot certa, en la mesura que entre una part dels informants els productes per fregir es compren amb assiduitat i es detecten entre els àpats que els joves fan a casa. Entre els productes més recurrents d'aquest grup es troben croquetes, calamars, peix... Sí que és cert, però, que en algunes llars, especialment les llars familiars, els productes d'aquest tipus tendeixen a complir la funció de resoldre o improvisar un àpat.

"Algo de congelado sí que compro alguna vez, pero para una emergencia, como aquello, los calamares, san jacob, alguna cosa así, croquetas congeladas, pero para una emergencia, y a lo mejor las acabo tirando porque pienso que se habrán pasado. La ensaladilla, eso sí que lo compro, no lo hago yo porque no me gusta la ensaladilla rusa hecha por mí". (4)

“Compro congelada determinada verdura: mongeta tendra, pèsols..., al supermercat; a botigues de congelats no vaig”. (20)

És habitual, però, que els productes semipreparats agradin als joves, i per aquest motiu en alguns casos són els pares els que minimitzen el seu ús entre els joves no independitzats:

“A mi el menú Gallina Blanca m’agradava, que l’havia tastat, però la meva mare no em deixa. La meva mare em fa el producte de forma casolana i li surt igual de bo”. (2)

En efecte, sembla que els recels que entre alguns informants i les respectives famílies desperten els productes precuinats també es deixen sentir en les decisions de compra i alguns informants indiquen que pràcticament no n’adquireixen:

“Precuinats no acostumem, tot ho compra ma mare... I quan no hi són tampoc en compro. Potser alguna vegada compra patates de bossa per fregir, congelades. De congelats, ell tot ho congela, però no recordo que compri més congelat que això. És que tenim la percepció que és més bo lo que es fa a casa”. (1)

Entre aquells productes que en general adquireixen eventualment es troben productes alimentaris d’alta qualitat, accessibles a botigues especialitzades, i la major part dels productes artesans. Tots dos ocupen poc espai en els hàbits alimentaris dels joves:

“De vegades compro coses així com patés d’oliva... Nosaltres anem a un lloc a comprar aquestes coses perquè els artesans sovint són només a llocs concrets, però no és de consum habitual”. (2)

L’interès per introduir productes nous acostuma a ser relativament baix entre els joves. La major part manifesten el seu interès per provar coses noves, però també que no ho fan a través de la compra sinó en els restaurants. Així, la inclusió de productes nous acostuma a ser eventual i la fixació d’un producte nou en els hàbits alimentaris durant un període de temps determinat, molt poc freqüent:

“Sí que s’introdueixen coses a la compra perquè jo ho dic, però és ma mare sobretot qui introdueix més coses noves. Li agrada molt. El meu pare al contrari”. (1)

Un dels elements que incideixen en la compra és el grau de planificació prèvia. En el cas dels que preparen llistes, la variabilitat dels productes es troba força acotada, encara que en el context de la compra s’incorporin altres productes que no s’havien previst prèviament, tal com succeeix entre els nostres informants.

La responsabilitat de comprar

La participació i responsabilitat de la compra presenta marcades diferències entre la població estudiada. Aquestes es donen, sobretot, segons l’estructura de llar i en certa mesura segons l’edat. Cal remarcar que aquesta és una característica específica d’aquest grup generacional. En el conjunt de la població catalana, a mesura que augmenta l’edat dels responsables de la compra, més es decanta la responsabilitat cap a les dones, encara que els homes puguin participar també en diferents graus en aquesta activitat domèstica, mentre que entre els de menor edat la participació en la compra sol ser minoritària i puntual.

Llars familiars

Els informants més joves s’encarreguen molt poc del proveïment alimentari de la llar. Les seves compres se solen reduir als productes que adquireixen per al propi consum —refrescos, brioixeria, entrepans...—, normalment fora de la llar. Amb tot, en alguns casos, més o menys regularment, sí que es fan algunes compres alimentàries, bàsicament el pa o begudes. Rarament s’encarreguen de la compra de productes frescos com la carn, el peix, el pollastre o la fruita; les col·laboracions se solen reduir a acompanyar en

la compra familiar o adquirir productes envasats al supermercat, normalment sota comanda. No es tracta doncs, en cap cas, d'una responsabilitat plenament assumida, sinó d'una forma d'ajudar els responsables domèstics:

"Normalment, el cap de setmana, vaig a comprar amb la meva mare. La meva mare compra al poble els productes frescos, i va a mercat els dimarts. Al supermercat només anem per coses empaquetades. L'acompanyo amb el cotxe i carreguem". (8)

"Jo compro el pa, la resta com a molt acompanyo els meus pares". (2)

Sovint, però, les vies de participació dins les eleccions de compra tenen lloc de manera indirecta, un dels aspectes que poden passar més desapercibuts en l'anàlisi dels hàbits de compra. Durant la infància i més encara durant l'adolescència, els fills expressen els seus desigs respecte a la compra als seus pares, que van des de la demanda puntual d'un producte de consum immediat fins a la planificació de l'àpat familiar. En aquestes edats, els joves que encara viuen a la llar acostumen a intervenir amb notorietat sobre els àpats que es preparen i les coses que es compren per assimilar-los al màxim a les seves preferències. De vegades això es pot limitar a característiques concretes dels productes que es compren:

"Jo demanar, demano que els iogurts si els compren per a mi que sigui natural i la meva mare és molt complidora". (2)

Companys de pis i parelles

La responsabilitat de la compra a les llars compartides és generalment repartida entre tots els membres de la llar. En aquests casos la responsabilitat és freqüent que s'estableixi de manera rotatòria, mentre que la planificació de la compra es fa entre tots els membres de la llar, generalment a través d'una llista preparada de manera col·lectiva:

"M'encarrego de la compra. La faig al supermercat, sempre tot. Faig llista, per organitzar-ho bé tot: així sé el que tinc a casa i el que em falta. Si hi ha algo que no hi havia pensat ho compro també o si m'entra". (5)

En el cas dels pisos d'estudiants, cal destacar una dependència clara de la llar familiar, que hem detectat en tota la franja d'edat. Aquesta dependència no és exclusiva d'aquesta estructura de llar, però sí que és on es manifesta amb més intensitat, a causa de la situació de semidependència efectiva dels estudiants que comparteixen pis amb la llar familiar. També cal destacar que s'expressa tant en la dependència econòmica com en la dependència efectiva pel que fa al proveïment, especialment pel que fa a alguns tipus de productes concrets:

"La carn no la compro a Barcelona, sinó al meu poble, i la compra ma mare. Allà sé que és bona perquè la porten del mataderu la mateixa gent que la té a la botiga". (5)

Amb tot, en alguns casos es detecta un desajustament en la planificació de la compra, que es pot traduir en una modificació dels àpats:

"Compro jo, sí, però ara fa una setmana que no compro i el que hi ha a la nevera és irrisori. Així avui per exemple he hagut de menjar fora i he demanat un suc Granini que no m'agrada, perquè a mi els que m'agraden són de pastanaga i així". (3)

En el cas de les parelles, la planificació de la compra es desenvolupa de manera diferent. Generalment tots dos individus assumeixen competències al respecte i la compra principal de la setmana es fa de manera compartida.

"Yo compro en el mercado, pero al supermercado vamos los dos". (4)

“Si tengo fiesta vamos a comprar los dos y si no va él sólo, a no ser que falte algo y entonces voy yo y lo compro, pero si no lo hacemos así. Vamos con lista, lo apuntamos todo y vamos mirando”. (7)

Joves que viuen sols

Els joves que viuen sols són, òbviament, responsables de tota la compra que fan. Cal considerar que només una part dels seus àpats depenen de la compra que fan, en la mesura que és habitual que molts àpats no es facin a la llar, sinó en altres llars (familiars, amics) o en establiments públics, però en qualsevol dels nostres joves que viuen sols es desenvolupen bona part dels consums alimentaris a la llar. Això propicia que la simplificació de la compra es valori, però no determina una major concentració de la compra en grans establiments. El cas de l’informant 20 és un bon exemple en aquest sentit:

“Sóc responsable de la cuina i la compra... Compro generalment al supermercat i fruiteries. M’agraden molt les fruiteries, igual que les peixateries, però com que no tinc coneixement sobre els peixos, considero que és un producte car, no n’hi ha tantes de peixateries, doncs vaig rarament. En canvi a les verduleries vaig amb molta freqüència. I supermercats. Vaig a supermercats mitjans, per exemple al Dia, bueno, no particularment, perquè tinc poc temps, es fan moltes cues i em poso nerviós. I després a botigues d’aquestes que estan obertes fins a les deu de la nit o fins a les onze, doncs sí, bastant, aquestes botigues dels pakistanesos. El pa el compro al forn. Compro al vespre. Sóc conscient que la verdura que compro és la pitjor del dia”. (20)

En aquest cas conviuen les preferències i les exigències. Preferències per adquirir els productes frescos en establiments petits, encara que al mateix temps no es consideri que es puguin fer les millors eleccions de productes. I també es constata que la dedicació de poc temps a la compra es tradueix en més recurs al supermercat.

Els criteris d’elecció

Un dels aspectes analitzats a les entrevistes ha estat la incidència de diferents factors en les eleccions de compra. A través d’un petit qüestionari es va demanar als informants que mesuressin en una escala de l’1 al 10 en quin grau influïen diferents consideracions a l’hora d’escollir un producte, considerant que 1 equivalia a “gens” i 10 a “molt”, el resultat del qual ha estat el següent:

Taula 2. Mitjanes de la incidència de diferents criteris en l’elecció de compra.

Criteris	Mitjana	Desviació típica
L’ origen geogràfic del producte	4,16	2,48
El preu del producte	6,84	2,63
El color del producte	6,10	2,68
La marca del producte	5,74	2,72
La data de caducitat	8,21	2,67
La comoditat en l’elaboració	5,47	2,71
El contingut en additius	3,95	2,92
La presentació o l’embolcall	4,95	2,34
El tipus d’envàs	4,79	2,51
La temperatura de conservació en el punt de venda	6,10	2,88
La consistència	6,36	2,91
El gust: dolç, salat, amarg, agre...	6,58	2,98

La data de caducitat apareix com el criteri preferent en l’elecció dels productes. Això és degut al fet que és la informació que de manera més recurrent es consulta:

“Lo que sí que miro es la fecha de caducidad, es lo único que miro, de todo, lo hago por costumbre, hasta del pan Bimbo”. (4)

Els següents criteris més destacats són el preu, els gustos, les consistències i el color dels productes. L'elevada puntuació de la consistència, el color i la temperatura de conservació en el lloc de venda com a elements d'elecció denota l'existència de criteris de selecció entre els joves que s'apliquen a la pràctica i que deriven de la construcció dels coneixements acumulats sobre alimentació, que analitzarem més endavant. D'altra banda, molts informants han destacat la importància del preu com un element determinants en les seves eleccions, per sobre d'altres consideracions:

"Primer em fixo en el preu, després en la marca, perquè una cosa que sigui molt barata que no em sembli que el color no em convenci no la compraré. En un producte, si té la qualitat garantida, el preu és un criteri molt important. Crec que he de mirar molt la despesa perquè tinc un mínim i és una despesa important. No em sap greu, si gasto més diners, perquè crec que és una cosa important i si he de retallar d'altres coses vale". (5)

Aquesta importància atorgada al preu té a veure en part amb manca d'experiència en aquest àmbit, que es tradueix en coneixements escassos i criteris limitats a l'hora de fer les eleccions. Els joves no solen tenir massa arguments per guiar les tries, i el preu és en molts casos l'element determinant. Això s'observa majoritàriament entre aquells que encara no s'han independitzat, però també s'observa en alguns casos de joves que són ja responsables de la seva alimentació. Cal destacar que ni els joves dependents alimentàriament ni els independents coneixen bé els preus dels productes, ni tan sols els d'ús més freqüent. Per tant, el preu és un criteri, però només a partir de la comparació de dos productes equivalents que poden trobar en un mateix lloc. Les valoracions sobre els preus solen ser globals, i fan sobretot referència als establiments —sobretot els supermercats, que es classifiquen com a cars o barats—. El preu és un criteri d'elecció des de dues perspectives: es pot buscar el preu baix quan es disposen de pocs recursos econòmics, però també es pot triar un preu alt com a garantia de qualitat.

"Jo em fixo en el preu, i compro el més car. És que és així, el més car és el més bo". (H-GD3)

"En la selecció dels ingredients, la qualitat la distingeixo així, així... Pel preu sé que unes coses són més bones que altres, pel preu, i de vegades compro unes coses per altres perquè són més cares i crec que seran més bones. No crec que tingui gaires coneixements per seleccionar coses bones, de fet. A part del preu...". (20)

Distingir la qualitat només pel preu —considerant un preu elevat garantia de qualitat— pot determinar les tries tant quan cal vigilar molt la despesa com quan la situació millora, ja que pot ser l'únic criteri de què hom disposa. Així, una major preocupació per l'alimentació pot resultar en una selecció de productes més cars:

"En el preu ara no m'hi fixo tant. Abans sí, al principi d'anar a viure amb la meva parella, compràvem el més barato, el més tirat... ara ja no... suposo que ara pensem que, com més barat és, la qualitat és més dolenta. Ara preferim escollir un terme mitjà, no picar a lo més alt, però sí un terme mitjà, i saber que la qualitat és millor. Perquè ara l'economia està una mica més sanejada, o potser perquè ara hi ha una mica més de consciència". (18)

El pes del factor preu cal posar-lo també en relació amb la importància que atorguen a la despesa alimentària. El conjunt de joves l'han destacat com una de les principals despeses de la llar i consideren generalment que, abans de reduir les despeses en alimentació, es redueixen en altres tipus de productes. Aquesta és una percepció compartida a totes les edats i en totes les situacions diferents, des dels que viuen a la llar familiar fins als joves independitzats.

"Es la parte más importante de mi presupuesto, es la que menos tocaría si hubiera que restringir, tan importante como la luz y el agua". (4)

Amb tot, el pressupost marca límits —i estableix freqüències— a allò que es consumeix:

"El pressupost em canvia molt el que jo compro, perquè si tingués més diners faria altres coses, faria una dieta rica en fruites tropicals, però són caríssimes, afegiria tot tipus de soges, però de

soges naturals; compraria keffir, faria molt salmó, que m'encanta, però ara he de comprar del Condis per dos euros que és mercuri pur..." (3)

Un dels elements de què disposen els joves per controlar la despesa alimentària és l'elaboració de llistes de compres. Aquesta és una pràctica pròpia de tots els joves que viuen fora de la llar familiar, però més recurrent entre aquells que comparteixen pis, a causa de les pautes de planificació que se segueix de la compra. Amb tot, no s'ha de considerar la llista quelcom que fixa l'elecció abans d'assistir al lloc de compra, sinó que durant aquest procés és freqüent fer eleccions que no havien estat prèviament planificades:

"Faig llista, però em ceneixo bastant a la llista, excepte quan caic en el parany del gran hipermercat, vaig més relaxada de temps i compro coses que no estaven previstes i m'emprenyo. La compra d'impuls és a una gran superfície. Tampoc és passar-se molt, però en compte de l'arròs normal, veig un arròs llarg, o veig salmó, o truita, o jo que sé, una fruita d'aquestes, la cirera, jo que sé, algunes aletes... Si no sí que em ceneixo bastant". (9)

Destaca el fet que per darrere dels criteris anteriors es trobi el de la marca. Per bona part dels joves es prioritza clarament el preu respecte a la marca, la qual cosa no vol dir que la marca sigui irrellevant, ans al contrari. Aquesta és una referència indiscutible, però que interacciona amb el criteri del preu. Sovint la identificació de les marques blanques amb empreses agroalimentàries conegudes i la confiança general en la qualitat dels productes d'aquelles fa que alguns joves de la mostra optin per les marques blanques per contenir la despesa alimentària:

"La marca blanca no em preocupa, abans sí, m'empipava menjar coses del Pryca perquè em semblava que no era tan bo, però com ara compro pel preu... El sabor no trobo problema, simplement entenc que si és marca blanca és una marca com una altra de la que fan més quantitat, llavors hi ha coses que no m'importa, si és per tenir pasta pot ser pasta Caprabo, i si ve gent compraré pasta fresca amb espinacs o jo que sé, però per gust, i si és per mi per tenir al rebost, m'és igual". (9)

Per a altres, en canvi, la marca també pot ser una de les guies fonamentals quan es tracta de productes processats. La marca permet el reconeixement enmig d'una oferta que no controlen i en la qual no se senten competents. Per a alguns, la publicitat influeix en les eleccions, per atorgar una connotació de qualitat als productes publicitats, i per tant, coneguts.

"Jo crec que ens guiem molt per la tele. Nosaltres anem al súper i no sabem... Si veiem alguna cosa que ha sortit a la tele pensem que és bo. Si ha sortit a la tele és que és d'una qualitat. Encara que no te n'adonis, ho compres per aquest motiu. Ho compres perquè ho coneixes, no compraràs una cosa que no coneixes". (H-GD3)

La importància en el factor "reconeixement" —per la marca i a través de la publicitat— apareix molt sovint, tant en els més joves com en els més grans, però és en el grup de menor edat on s'emfasitza més. A mesura que la compra esdevé un fet habitual, l'efecte de la publicitat sembla reduir-se. D'altra banda, la marca pot orientar les eleccions dels productes processats, però no les dels productes frescos:

"Per distingir la qualitat dels aliments... home, jo em guio sobretot per la marca. Hi ha marques que inspiren més confiança que altres. Ara, el peix o la fruita... no, no sé discernir..." (17)

Entre els criteris d'elecció que es perceben com a menys influents trobem els envasos i la presentació dels productes. Aquesta no és percebuda com un criteri d'elecció decisiu per part dels informants, ni tampoc s'ha recollit una preferència per l'envasat dels productes frescos, com podria donar-se en el cas d'enciams, carns o verdures, sinó que sovint això s'associa a una menor naturalitat del producte:

"De vegades, amb les pomes, al veure segons quines presentacions, així, tot embolicadet amb plàstic, no m'agrada..." (5)

Un altre criteri que no es valora com a important és l'origen geogràfic del producte. En general els joves es fixen poc en l'origen del producte i només en productes específics el factor d'origen pot ser un element de valoració, però això no vol dir que esdevingui un motiu de compra:

“Un cop comprat sí que miro d'on són els productes però abans no.. És que normalment no t'ho posen, de vegades veus denominació de Girona, però res més. Si ho posen potser sí, les avellanes si són de Tarragona les prefereixo a si són de Tunísia... El vi per exemple el miro, que per curiositat agafes la bossa i ho mires...” (2)

“No em fixo en la procedència dels aliments... Em fixo una mica en la poma i la pera, perquè sóc de Tàrrrega, on no es fa, però sí a Lleida, però rarament compro la fruita de Lleida. El que passa és que sí em fixo d'on ve. Veig que hi ha poma de Girona, veig que hi ha molta poma de Girona”. (20)

Finalment hem de destacar que el criteri que es manifesta com a menys incident és la presència d'additius, però aquí cal fer algunes matisacions. Més endavant parlem amb detall de la percepció dels additius alimentaris, però hem d'avançar que aquest criteri es considera poc incident perquè sovint els joves de la mostra, encara que prefereixen que no hi hagi una presència rellevant d'additius, es declaren incapaços de valorar si hi ha risc en consumir-los o, en cas de considerar que sí que n'hi ha, quins són els additius que generen risc, i per tant no ho consideren un criteri important.

3.5. Els comportaments culinaris

Responsabilitat i dedicació culinària

La responsabilitat culinària és un factor rellevant en la forma que cobra l'alimentació diària. Val a dir que presenta força paral·lelismes amb el tipus d'estructura de la llar, perquè estructura de la llar i responsabilitat acostumen a ser paral·lels: responsabilitat mínima entre els joves que viuen amb els pares, compartida en diferents graus entre els que viuen amb companys o en parella i total entre els que viuen sols. Amb tot, dins de cada un d'aquests models cal fer diferents puntualitzacions.

Cal recordar primerament que en tota la mostra estudiada hi ha diferents graus d'autonomia, però que aquesta té manifestacions en els comportaments alimentaris dins de la llar en tots els casos estudiats. Això s'expressa en la selecció dels productes que es consumeixen, però també ostensiblement en la responsabilitat culinària, perquè bona part dels joves adquireixen competència en la preparació culinària, encara que visquin a la llar paterna. Aquí cal distingir diferents situacions. Alguns joves només participen puntualment a les tasques culinàries, ja sigui aportant un plat o unes postres especials en un context festiu. D'altres comparteixen en alguns àpats les tasques culinàries amb la seva mare. Aquest és ara per ara un fenomen puntual, però que es detecta com a sensible. En un context social on les mares dels joves ja no són mestresses de casa a jornada completa i en què ha disminuït la seva dedicació a les tasques culinàries, els joves assumeixen un paper en la responsabilitat culinària al costat de les mares, segons els seus interessos i actituds. Finalment, alguns són responsables dels seus propis àpats i dels d'altres membres de la família. Amb tot, predomina una baixa participació en les llars familiars per part dels joves, encara que amb matisos. En aquest grup, especialment entre els més joves, les responsabilitats tendeixen a recaure en ells, quan no se'n pot ocupar un altre membre de la unitat familiar. Ja hem dit però que alguns joves recorren també a la llar dels avis per fer una part dels seus àpats. En aquests casos, quan la responsabilitat culinària recau en els membres de la família, la dedicació culinària dels joves pot ser ben puntual:

“Jo només cuino quan no són els meus pares a casa, llavors o bé me'n faig una amanida o alguna cosa fàcil, i em descongelo el pa, però prefereixo que sigui ma mare a casa. O la sopa també. Jo em faig suc de taronja, un bol de llet amb cereals i el berenar també, un entrepà o així. El sopar ma mare, si no està cal tirar del congelador”. (1)

“Jo faig coses molt simples, un ou ferrat, coses que no s'hagi de tenir molta idea... Si m'he de fer uns macarrons sí que me'ls sé fer, però si he de fer alguna cosa la faig”. (6)

Aquesta situació canvia radicalment quan s'analitzen les llars no familiars, on la dedicació culinària és una necessitat. En aquests casos, però, cal considerar també una diversitat de situacions i d'actituds davant de la cuina. Començant pel segon d'aquests aspectes, hem de destacar que, mentre que una part dels joves es mostren interessats per la pràctica culinària i el desenvolupament de les seves aptituds, altres tendeixen a defugir aquesta tasca, tot això en un context on el temps dedicat a la cuina és limitat. Amb tot, per a alguns joves la cuina és una activitat realment important:

"A cuinar dedico més temps que a menjar. Estic cinquanta minuts i me'ls menjo en un quart d'hora. Si mengés més a poc a poc potser em sentaria millor, però si tinc una hora per dinar m'ho he de repartir". (3)

Un altre element destacat és la delegació de l'elaboració d'una part dels àpats que es consumeixen a la llar familiar, la qual cosa es palesa a les llars d'estudiants. En aquestes llars, encara que els joves assumeixen la part més important de la cuina, el cert és que alguns productes, en especial aquells que requereixen més dedicació i que presenten una elaboració més complexa, són cuinats encara pels pares:

"Sé fer verdura, sé fer pasta, truites, cuinats i conills així amb salsetes no, i caldos tampoc en faig, m'agrada, però sempre els fa ma mare, en una olla de caldo molt grossa i compra el que s'hi fica i jo m'enduc el caldo fet". (5)

Finalment, entre les parelles la dedicació culinària tendeix a estar dividida i s'organitza en bona mesura segons les obligacions i activitats de cadascú, de manera que l'activitat tendeix a establir-se d'acord amb aquella i varia segons les hores i els dies de la setmana:

"Siempre cocino yo, excepto el sábado que hace él la comida, porque él no trabaja. La de la noche sí que la hacemos entre los dos, porque él no come en casa, entonces la tenemos que hacer por la noche y él se la lleva y se la calienta. Y yo voy a casa y como. Cuando llegamos me ducho y eso y entre los dos preparamos la cena". (8)

La manipulació dels aliments

Hem analitzat les maneres com els joves de manipulen els aliments amb la informació recollida a les entrevistes i mitjançant un qüestionari específic distribuït entre els vint joves seleccionats. Presentem tot seguit els resultats que s'han pogut constatar.

Les precaucions durant la compra

Els nostres informants no prenen gaires precaucions durant el procés de compra. A través dels qüestionaris de manipulació i les entrevistes hem constatat que encara que la major part procuren comprar productes frescos en un curt període de temps (entre 10 i 20 minuts, encara que entenem que aquesta durada pot estar subestimada), no ho consideren un criteri fonamental. Es detecta, doncs, un interès a preservar la temperatura dels aliments, tant en productes frescos (fruites, verdures) com freds (lactis, iogurts), però aquesta té una incidència limitada en la planificació de la compra i m'afecta poc la durada global. Amb tot, els informants han declarat una preocupació major en el transport de productes congelats i globalment indiquen una durada del temps de compra força més baixa. Finalitzada la compra, el més freqüent és dipositar a la nevera tots aquests productes immediatament o en el primer quart d'hora posterior a l'arribada a la llar, excepte en el cas dels productes congelats, que tots els informants asseguren dipositar immediatament al congelador.

La conservació dels productes a la llar

Dels productes comprats, una bona part es deixen a temperatura ambient, alguns sempre, com ara els tubercles i les cebes (només dos informants les guarden a la nevera), altres segons l'estació: la fruita, per exemple, és freqüent deixar-la a temperatura ambient a l'hivern i a la nevera a l'estiu. Només una part dels

informants prenen precaucions específiques per conservar els productes frescos: sis declaren deixar les patates i les cebes a les fosques, i set sense humitat; també quatre informants indiquen procurar deixar la fruita que conserven a temperatura ambient en llocs sense humitat.

Abans de dipositar els productes a la nevera, s'apliquen poques tasques de manipulació dels aliments. Només cinc informants es preocupen de netejar sempre la carn i el peix abans de deixar-los a la nevera, i tres les verdures. La resta només ho fa eventualment o mai. Quant a la col·locació dels productes dins de la nevera, onze informants asseguren preocupar-se de separar els aliments crus dels cuits, de col·locar els productes a la nevera d'acord amb un ordre precís o de posar més a l'abast els productes que fa més dies que són a la nevera per tal de fer-los servir abans que els productes acabats de comprar, però només la meitat ho fan de manera sistemàtica i regular.

La tendència a dedicar poc temps a la compra propicia que la congelació de productes frescos sigui un recurs habitual entre alguns dels joves:

"Congelo comida preparada pero también congelo cosas compradas en fresco, siempre, porque al ir un día a la semana lo congelo". (8)

Quan es congelen productes frescos s'apliquen menys processos de manipulació. És poc freqüent netejar la carn, el peix i les verdures, si bé és cert que només una petita part dels informants congelen aquests productes, atès que la major part els compren ja congelats. En efecte, el recurs a la congelació és desigual entre els informants. En algunes llars es congelen molt pocs dels productes que es compren frescos. La classificació dels aliments en porcions individuals és una pràctica també estesa, però poc sistematitzada: set informants asseguren separar-los sempre i cinc sovint. Molt més minoritària és l'anotació a les bosses de congelació de la data en què aquest producte ha estat congelat: només un informant ho fa de manera sistemàtica i dos més ho fan de vegades. Una part dels informants, però, corregeixen aquesta falta de pràctica ordenant les bosses per ordre de congelació (sis informants ho fan habitualment).

Tampoc està gaire estès l'hàbit de netejar la nevera i comprovar-ne la temperatura. La major part dels informants se'n despreocupen. Només quatre s'ocupen de netejar la nevera un cop al mes i dos de netejar el congelador; la resta ho fan un cop cada diversos mesos. La manipulació dels productes envasats per a la seva conservació és desigual entre els informants. Nou d'ells indiquen que guarden en recipients nets els productes en conserva que han obert, mentre que la resta els conserven en el mateix envàs. De la mateixa manera, mentre que deu conserven en el mateix envàs els productes envasats al buit que han obert, deu indiquen que els guarden en un recipient nou.

Un dels elements més indicatius quant a les precaucions en la conservació dels productes alimentaris a la llar és el temps que hi resten els productes alimentaris. Vuit informants indiquen que segueixen amb atenció el temps que hi passen, mentre que la resta no ho fa o ho fa eventualment. Respecte al temps que es mantenen els paquets oberts, els que es consumeixen amb més rapidesa són els llegums (9 informants els consumeixen abans d'1 mes), la pasta (8 els consumeixen abans d'1 mes), les galetes (7) i l'arròs (5). En canvi, indiquen majoritàriament que els olis i la farina resten oberts més enllà de quatre setmanes, però no més enllà de tres mesos, excepte de manera excepcional. Respecte als productes frescos, la gran majoria dels informants indiquen que tant la carn fresca com el peix es deixa a la nevera un màxim de tres dies, mentre que la fruita o la verdura es deixa en un 50% dels casos entre tres i set dies i en la resta més d'una setmana. Quant a les begudes en tetrabrik, resten a la nevera menys d'una setmana, encara que cinc informants les deixen més enllà d'una setmana. Finalment, respecte als productes que es congelen, cal destacar la diversitat de situacions que es donen. El període més estès d'estada en el congelador de productes frescos i cuinats és d'entre 1 i 2 mesos. Només un i dos informants en cada cas els deixen més temps. També cal remarcar que per a una part significativa dels informants l'estada en el congelador podria situar-se en deu dies. Serien aquells que empren la congelació fonamentalment per allargar la vida dels productes frescos d'acord amb una freqüència de compra setmanal.

Un altre element destacat de la manipulació són les pràctiques higièniques. La gran majoria dels informants es preocupen de rentar-se les mans després de manipular aliments crus, de manipular escombraries o de fer ús, enmig de la manipulació, del lavabo. En canvi, destaca la baixa preocupació per rentar-les després d'esternudar, mocar-se o tossir: només sis informants se les renten sistemàticament en aquest cas. Els cabells llargs se solen recollir per cuinar, però rarament se selecciona roba específica per a l'activitat culinària, encara que s'evita majoritàriament fer servir la roba del carrer.

La manipulació durant el procés culinari

Pel que fa a la higiene dels estris emprats a la cuina, la major part dels informants es preocupen de fer-la amb assiduitat. Pel que fa als marbres, dotze informants els netegen immediatament després de preparar el menjar, mentre que la resta ho fa el mateix dia, i deu netegen immediatament les fustes per tallar. Pel que fa als draps de cuina, la renovació no és gaire freqüent: dotze informants els canvien entre dos i tres cops per setmana, però cinc els deixen més d'una setmana. Cal advertir, amb tot, que no tothom empra draps de cuina en la preparació dels aliments.

La descongelació dels productes té lloc majoritàriament a temperatura ambient, encara que més de la meitat dels informants disposen de microones i també el fan servir. Cap d'ells indica haver tornat a congelar un producte que s'hagi descongelat abans de voler-lo fer servir, sinó que indiquen deixar-lo a la nevera fins que s'utilitza.

Un dels hàbits més estesos en la manipulació és rentar la verdura abans de preparar-la.

“La verdura la lavo toda, sólo con agua ... La verdura por la tierra y por todos los potingues que le echan y por todo, potingues como sulfatos y todo eso”. (4)

Pel que fa a les fruites i algunes hortalisses (tomàquets, cogombres...), només cinc informants en retiren la pell sistemàticament. Cinc informants més gairebé sempre consumeixen la fruita sense pell, però la resta no la pelen normalment o mai. Cal destacar que l'elecció de pelar o no la fruita es troba estretament vinculada als hàbits, però també al lloc de consum:

“La fruita me la pelo, a veure, generalment, però quan és el postre, però si és per berenar i menjo una poma, me la menjo amb pela”. (5)

En el cas dels embotits, els informants manifesten una preocupació desigual per retirar la pell. Només vuit dels informants fan sempre aquesta operació i dos sovint, mentre que la resta només ho fan de vegades o mai. Respecte a productes agroalimentaris envasats, els joves indiquen que segueixen amb gran atenció les instruccions d'ús d'aquests productes. La motivació respon o bé a la confiança en les instruccions d'ús, o bé a la desconfiança de les pròpies capacitats:

“Les instruccions d'ús també les miro, que en això soc bastant patata i segueixo estrictament el que em diuen...” (2)

“Compro sopa, sé que hi ha les instruccions i ho compro directament. Amb altres productes precuinats, unes verdures pensades per ficar a la paella, que són verdures congelades, als quals per ser nous no estic habituat, pues miro a veure com es fan, com s'han de cuinar... No pateixo gaire perquè penso que estan pensats per l'ús de la societat en general”. (20)

Pel que fa a les intoxicacions alimentàries, els joves indiquen que confien en general que els aliments es trobaran en bon estat i que per tant no apliquen gaires mesures preventives. Amb tot, en el cas dels ous, per exemple, les actituds i els coneixements sobre els riscos varien força:

“La veritat és que soc molt confiada en això dels ous. Jo sempre els fico a la nevera i penso que si estan a la nevera on crec que hi ha un cicle fred segur...” (5)

“La salmonel·la que porten els ous la pots evitar bullint l'ou... Crec que està al rovell o a una part de l'ou, però jo no faig mai res amb els ous”. (13)

Bona part dels informants preparen plats amb antelació per tal de consumir-los un o més dies després alguns dies de la setmana i tots ells els deixen refredar abans de deixar-los a la nevera. En alguns casos aquests plats també es congelen:

“Lo preparado congelado lo hago pensando en tener para otro día, como cuando hago lentejas, que hago bastantes y las congelo, que si un domingo te vas por ahí y no te da tiempo de cocinar, pues descongelas y en paz”. (8)

Quant al reescalfament, predomina entre ells la utilització del microones, encara que sovint el reescalfament es fa també a foc lent i a foc ràpid. En el cas dels entrepans que es preparen per endur, en general es preparen el mateix dia que es consumeixen.

Les tècniques de cocció

Les tècniques culinàries emprades per part dels joves de la mostra són en general reduïdes, atès que estan marcades per uns coneixements baixos sobre la pràctica culinària i una voluntat de dedicar poc temps a l'activitat. És en aquesta franja d'edat que aquells coneixements s'adquireixen, motiu pel qual el que la caracteritza és que els individus es troben en un procés d'aprenentatge pràctic culinari. Per aquest motiu els joves independitzats disposen d'un ventall d'estris culinàries reduït i redueixen la pràctica culinària fonamentalment a quatre tècniques: guisats, bullits, planxa i fregits. Paral·lelament molts àpats se solucionen parcialment mitjançant amanides. En conseqüència, entre els estris de què tots disposen es troben la planxa, olles per bullir i per coure i paelles. Pràcticament cap dels joves entrevistats disposa d'olla a pressió, uns per desconfiança respecte al seu ús, altres per desinterès.

Els informants han expressat les preferències per unes formes de cocció respecte a unes altres. En el cas de les verdures, la forma de consum més freqüent és bullida, seguida pel fregit. Altres formes de preparar-les, com al vapor, a la graella, al forn, al microones, etc., són molt poc emprades pels informants. Amb tot, aquells que manifesten un consum sostingut de verdures durant la setmana tendeixen a combinar diferents procediments:

“La verdura normalment la faig bullida i després si la faig aquell dia me la menjo bullida en oli, que el porto jo de casa... I la mateixa verdura el següent dia faig puré de verdures i ja està, o la faig saltejada, l'aixafo amb la forquilla... Les hortalisses me les menjo amanides, a vegades a la brasa, faig un saltejat amb pebrot verd, ceba, tomàquet, all i quan està tot cuit faig un revuelto amb un ou”. (5)

En la cocció, la major part dels informants prefereixen preparar la verdura a trossos grans, mentre que la resta la prefereixen a trossos petits. També la major part prefereixeren afegir-la a l'aigua quan aquesta bull, mentre que quatre la posen un cop l'aigua es comença a escalfar i dos quan l'aigua és freda. Quant a les preferències, tretze informants les prefereixen molt fetes, dures, i quatre menys fetes, cruixents.

Per a la carn, predomina el recurs a la planxa, i en menor mesura al fregit. Totes dues tècniques són fàcils de dominar per part dels joves i aquest fet facilita que s'incorporin amb facilitat als hàbits culinàries:

“La carn la menjo més a la planxa perquè m'agrada més, abans la feia més fregida. I a la brasa si anem al camp un cap de setmana. Si no, no. El peix també a la planxa, encara m'agrada més a la planxa que la carn. La verdura en puré i saltejada, bullida sol jo no”. (1)

Entre els informants hi ha molta diversitat quant a la manera com es prefereix consumir la carn: sis informants indiquen que la prefereixen molt feta, sis al punt i cinc poc feta. En el cas d'un producte similar, el peix, la diversitat de tècniques augmenta, però pel fet que és un producte poc consumit: alguns informants, particularment aquells que viuen fora de la llar familiar; només el consumeixen arrebossat; d'altres que viuen encara a la llar familiar, com la informant 2, el mengen de maneres diferents.

Entre les formes de cocció menys emprades es troba el forn, que generalment es reserva per a la preparació d'àpats especials, o bé exclusivament a la cocció de productes semipreparats i la descongelació. Amb tot, una part dels joves entrevistats també l'empren setmanalment per a la preparació de peix (informant 4), del qual també es valora el gust que dona als aliments, a diferència del microones. Precisament és el microones un dels electrodomèstics que menys es dediquen a la cocció. Les seves funcions es limiten en totes les cases a la descongelació i a escalfar el menjar. Només eventualment compleix alguna funció quant a l'elaboració de plats:

“El microones per cuinar no gaire, només per calentaments...” (2)

Pel que fa a les salses, cal fer esment que només cinc informants, a banda de comprar-la, fan maionesa a casa, mentre que nou preparen allioli. En aquests casos tots els informants es preocupen de deixar-los guardats a la nevera. Pel que fa als ous, només dos informants s'ocupen de rentar-los abans de preparar aquestes salses o altres productes fets amb ou dur, però cap empra ous pasteuritzats i només tres ous de granja.

“Los huevos, yo los lavo con jabón, cada uno, porque me lo han dicho y lo he oído, porque si toca la cáscara sin querer, al estar fuera de la cáscara se puede contaminar”. (4)

Un altre fet rellevant és que alguns informants minimitzen l'ús de tècniques de cocció en els seus àpats. Un bon exemple d'aquest procés el donen els llegums: en comprar-se directament cuits, es traslladen directament a amanides o es mengen sols, sense fer cap altra elaboració.

Hem de destacar també que en la mostra estudiada existeix una gran diversitat de criteris respecte a l'aprofitament i el reaprofitament dels aliments. Entre els joves analitzats és força més notable la tendència a menjar allò que ha sobrat que a fer nous plats amb les sobres del menjar. Cal tenir present que la falta de coneixements és sovint un problema afegit a la manca de voluntat a l'hora de no aprofitar el menjar. Les pràctiques en aquest sentit són molt variables entre ells, així com les valoracions sobre si cal o no seguir-les. Un dels productes cuinats que més freqüentment apareixen esmentats com a producte del reaprofitament són les croquetes i la verdura.

“Por ejemplo la verdura la tiro, y carne para croquetas tampoco, no reaprovecho. Pero si me sobra tortilla o algo de eso sí lo guardo para el día siguiente y lo caliento o me la como fría”. (8)

“Reaprofitar molt, perquè em fa ràbia que no es mengi el menjar. És que a vegades es fan malbé coses que... Jo m'he empenyat amb ella amb això... Prefereixo refer-ho d'una altra manera o menjar-ho jo. Em fa molta ràbia. I em menjo coses del dia abans també, si cal. Abans feia també més quantitat, però ara m'agrada variar més, potser per cuinar o per gastar menys...” (18)

“Reaprofitar poc, però guardo el menjar que em sobra, per exemple la verdura, me la faig bullida, me la guardo i me la faig bullida a la paella. La truita de patates també me la puc guardar, poca cosa més. El que no faig és reaprofitar en altres plats”. (20)

4. Els coneixements sobre nutrició

Un altre dels aspectes que cal considerar en l'anàlisi de les eleccions alimentàries dels joves és el grau de coneixements que manifesten sobre les propietats nutricionals dels aliments. Aquest aspecte inclou cinc aspectes principals: els coneixements sobre els nutrients i els aliments als quals els associen; el coneixement sobre les relacions entre alimentació i les malalties que s'hi associen; les fonts d'informació per les quals s'obtenen aquests coneixements, i, finalment, les valoracions dels joves respecte als coneixements que han adquirit i les seves carències.

4.1. Els coneixements sobre nutrients

En primer lloc hem examinat quins eren els coneixements sobre els principals nutrients i a quins productes s'associaven principalment. El conjunt de consideracions fetes pels informants sobre els nutrients posen de manifest que el bagatge de coneixements és reduït entre els informants joves. Només aquells que han gaudit d'una formació superior sobre nutrició o sobre ciències de la vida evidencien un coneixement mitjà respecte a la manera com els nutrients incideixen en les funcions dels organismes. Els informants que han rebut aquesta formació es troben netament més familiaritzats amb els nutrients i les seves funcions, però això no vol dir que els coneixements nutricionals de la resta d'informants siguin en general inexistent.

Les entrevistes van ser una de les fonts d'informació respecte a aquesta primera qüestió, atès que era on es demanaven que es fessin definicions sobre cadascun dels següents nutrients: vitamines, minerals, hidrats de carboni, proteïnes i greixos. D'aquests cinc grans grups de nutrients, aquest va ser el grau de reconeixement:

- Tots els informants identificaven què eren les vitamines i les proteïnes, encara que sovint les definicions eren imprecises.
- Encara que la major part reconeixia els hidrats de carboni com a nutrient, només una part dels informants reconeixia les funcions dels hidrats de carboni.
- La major part dels informants no van identificar els minerals ni els lípids com a grups de nutrients, sovint per un desconeixement d'aquesta terminologia. Sí que es donava, en canvi, en el cas dels minerals que els informants reconeixien de diferents tipus de minerals, sobretot ferro i calci, i en menor mesura fòsfor. Pel que fa als lípids, el seu reconeixement tenia lloc a través de la paraula *greixos*.

Per completar l'aproximació recollida en les entrevistes, es va demanar a disset participants en els grups de discussió que associessin els diferents nutrients a definicions molt genèriques i superficials sobre les seves propietats, vàlides en alguns casos per a més d'un nutrient. En el següent quadre presentem les definicions i les respostes que es van donar:

Taula 3. Associacions entre propietats nutritives i nutrients dels informants dels grups de discussió.

DEFINICIONS

1. *Són indispensables per crear les nostres cèl·lules, constitueixen l'estructura de la matèria viva*

Vitamines	1	H. de carboni	-	Greixos	-	Proteïnes	9	Minerals	8
------------------	----------	---------------	---	---------	---	------------------	----------	-----------------	----------

2. *Són els principals subministradors d'energia per al nostre cos*

Vitamines	4	H. de carboni	8	Greixos	3	Proteïnes	2	Minerals	-
------------------	----------	----------------------	----------	----------------	----------	------------------	----------	----------	---

3. *Aporten energia*

Vitamines	7	H. de carboni	8	Greixos		Proteïnes	3	Minerals	-
------------------	----------	----------------------	----------	---------	--	------------------	----------	----------	---

4. *La seva manca provoca greus malalties, però se'n necessita en petites quantitats*

Vitamines	4	H. de carboni	-	Greixos	9	Proteïnes	-	Minerals	1
------------------	----------	---------------	---	----------------	----------	-----------	---	-----------------	----------

5. *Provoquen un gran nombre de reaccions químiques en el nostre organisme i per això són indispensables per al seu funcionament*

Vitamines	1	H. de carboni	2	Greixos	1	Proteïnes	4	Minerals	8
------------------	----------	----------------------	----------	----------------	----------	------------------	----------	-----------------	----------

Aquest quadre és revelador de la percepció difusa que els joves manifesten respecte a l'alimentació, a causa de la forta dispersió de les respostes. En la primera de les definicions, s'esperava una resposta majoritària vers les proteïnes, però només nou dels disset participants van donar aquesta resposta, mentre que nou més van optar per una altra. Amb la segona i la tercera s'esperava veure el grau d'identificació dels principals nutrients proveïdors d'energia, és a dir, hidrats de carboni, lípids i proteïnes, però en canvi hi ha una part important de participants que van assenyalar les proteïnes. Finalment, amb la quarta i la cinquena s'esperava una concentració majoritària en els minerals (sobretot en la quarta) i en les vitamines (sobretot en la cinquena), i en canvi sorprèn l'elevada resposta en el primer cas de greixos, i el fet que només un participant escollís les vitamines en la cinquena.

També es va demanar als informants d'entrevistes i grups de discussió que indiquessin a quins aliments associaven els diferents nutrients. Entre els resultats obtinguts cal destacar:

- Les vitamines s'associen principalment a la fruita, i en menor mesura a la verdura. Destaca la repetició diverses vegades de l'associació entre cítrics o taronja i vitamina C, producte de la gran difusió pública que ha tingut la presència d'aquesta vitamina. Destaca el fet que en dos casos s'assenyala també com a rica en vitamines l'aigua.
- Entre els minerals apareix amb molta freqüència la llet associada al calci i els llegums al ferro. En menor mesura també es detecten associacions amb el plàtan, els minerals i el peix.
- Pel que fa als hidrats de carboni, diversos informants no van saber fer associacions, mentre que més del 50% va associar-hi exclusivament la pasta.
- La major identificació amb proteïnes es dona a la carn i en menor mesura amb el peix. Una part significativa dels informants no va saber fer associacions.
- El producte que més sovint s'ha identificat amb greixos és la carn, seguida de productes lactis (mantega, llet i iogurt) i dels cereals.

Destaca el fet que es detecti una influència important dels missatges difosos públicament, els quals es fa evident que han incidit de manera clara en la construcció dels seus coneixements. No és casual que la major part dels informants entrevistats associïn la paraula *vitamina* als cítrics i sobretot a les taronges, i que la vitamina més reconeguda sigui la vitamina C, perquè el grau de detall amb què es coneixen els nutrients es troba estretament lligat a la difusió pública de la presència d'un determinant nutrient en un aliment. Els esforços fets de promoció al llarg dels darrers anys respecte a aquest component han introduït aquesta relació amb força en els coneixements dels informants. En certa manera succeeix el mateix amb els greixos, a causa de les informacions difoses sobre la inadequació per a la dieta del seu consum excessiu. Més enllà d'això, es manifesta com un coneixement adquirit la relació que estableixen els informants entre vitamines i productes vegetals, particularment hortalisses i verdures, i entre animals i proteïnes. No hi ha en canvi un coneixement més precís sobre quants tipus de vitamines existeixen, quins aliments les aporten i quines són les seves propietats.

En qualsevol cas, atès que els coneixements sobre nutrients tenen un caràcter bastant superficial, cal concloure que els coneixements nutricionals, com a concepte, no presenten una gran incidència en les eleccions alimentàries dels joves estudiats. Cal remarcar, però, que les propietats dels aliments sí que són un factor influent en les seves decisions, el que passa és que aquestes no s'analitzen des de la perspectiva dels nutrients. Incideixen idees al voltant de la combinació saludable dels diferents productes, idees sobre quins productes engreixen i quins no, i per aquest motiu més endavant ens ocuparem d'aquestes consideracions. Un informant contribueix a establir aquesta diferència de conceptes:

“A mi que el que menjo tingui vitamines, minerals... no, la veritat, no em preocupa. Em preocupa no menjar merda tots els dies, però la resta...” (11)

Aquesta frase evidencia que aquest informant, com altres joves, expressen la seva preocupació per allò que mengen en altres sentits i per altres mecanismes.

4.2. Els coneixements sobre problemes de salut associats a l'alimentació

A banda del coneixement sobre els nutrients, hem analitzat els coneixements sobre algunes malalties i problemes per a la salut que s'associen als hàbits alimentaris. Aquesta anàlisi s'ha focalitzat exclusivament en els informants entrevistats, i l'objectiu, com abans, ha estat examinar quin grau de coneixement hi havia sobre aquelles per saber si això podia o no incidir sobre la seva alimentació. S'han examinat els coneixements sobre cinc malalties concretes:

a) Colesterolèmia

Els vint informants han reconegut l'excés del colesterol com una malaltia associada a l'alimentació i la major part han fet una definició força precisa de les seves característiques, així com de la manera com es produeix i la forma com es pot evitar. Domina la idea que cal evitar el consum d'alguns greixos o de quantitats importants de greixos, mentre que només una part reduïda apel·la a la diversificació de la dieta i que aquesta sigui rica en fruita i verdura.

b) Diabetis

Tots els informants reconeixen la diabetis com una malaltia associada a l'alimentació, però les definicions sobre la mateixa destaquen per la seva imprecisió. Encara que els joves associen diabetis i sucre, no saben si es tracta d'un excés o d'una carència, tampoc estan segurs de les conseqüències que poden derivar-se'n i només una part diferencia la diabetis tipus I, que apareix a la joventut, i la diabetis tipus II, associada a l'obesitat i altres factors de risc. El control de la dieta es presenta majoritàriament com la resposta que cal donar a aquesta malaltia.

c) Osteoporosi

Pràcticament tots els informants reconeixen l'osteoporosi com una malaltia associada als ossos, però predominen les definicions imprecises i només una part reconeix correctament que es tradueix en una disminució i deteriorament de la massa òssia i que afecta sobretot dones amb una edat avançada. Més freqüent és associar la seva prevenció a un major consum de calci, encara que no apareix la idea que aquesta s'hagi de produir durant tota la vida.

d) Càries

Els vint joves reconeixen la càries com una malaltia i identifiquen correctament les seves manifestacions. Majoritàriament es considera la higiene dental com el principal mètode de prevenció de la mateixa, encara que alguns destaquen la importància d'evitar el consum de sucre i també d'altres saben que l'etiologia de la càries és multifactorial.

e) Intoxicacions alimentàries

Els informants identifiquen intoxicacions alimentàries exclusivament amb salmonel·losi, la qual majoritàriament s'identifica amb una contaminació de l'ou, però sense que es coneguin suficientment els mecanismes per prevenir-la, atès que les prevencions es donen sobretot en la manipulació del producte elaborat (maionesa, allioli i d'altres) i només eventualment sobre l'ou. Això es degut al fet que entre tots els grups socials existeix una forta conscienciació respecte al risc de contraure-la pel consum d'un ou en mal estat. Convé recordar que abans ja hem indicat una forta preferència pel consum de maionesa de marca i no elaborada a casa. En efecte, la pressió informativa desperta precaucions màximes entre els joves, que prefereixen evitar el consum fora de casa i a casa consumir la maionesa envasada.

A banda de les malalties esmentades, alguns informants han indicat el coneixement d'altres trastorns, com l'anorèxia, la bulímia i l'obesitat, dels quals ens ocuparem més endavant, o de l'ortorèxia (en el cas de l'informant 2).

Les entrevistes denoten que les formes de coneixement de malalties associades als hàbits alimentaris tenen fonamentalment dos orígens: la formació individual, que atorga més coneixements als joves que han seguit una formació amb alguns continguts sanitaris o nutricionals, i el coneixement de la malaltia per la pròpia experiència o per la d'una altra persona. Així, la càries, atès que presenta una gran incidència sobre la població infantil, és coneguda en els seus efectes per tots els informants, però no es disposa d'informació sobre com es genera. En canvi, de la diabetis, que afecta una part petita de la població menor de trenta anys, es disposa d'informació sobretot pel coneixement de l'afecció d'aquesta malaltia a una altra persona, familiar o coneguda. En altres casos, com en el colesterol, les influències són ben diverses: d'una banda, és clara la incidència de les formes de comunicació social sobre les problemàtiques que s'hi associen; també és un fet que molts joves ja han conegut alguna vegada, a través d'anàlisis de sang, els seus nivells de colesterol; en altres casos, com pel que fa a la diabetis, alguns familiars experimenten restriccions en la dieta per aquest motiu, etc.

Al voltant de les relacions entre coneixement alimentari i publicitat, un estudi de fa alguns anys (Castells 1996) sobre missatges respecte a l'alimentació i la nutrició recollits de mitjans de premsa i revistes espanyoles indicava que els conceptes nutricionals esmentats amb més insistència són, per aquest ordre, els minerals, les proteïnes, l'energia, les vitamines generals, els lípids, la fibra, els conservants i els colorants. Entre les vitamines les més citades eren la C, A, B i D, mentre que els minerals més freqüents eren el calci, el ferro i el fòsfor. És inevitable destacar les coincidències existents entre els arguments més detectats en aquests estudis i els coneixements nutricionals dels nostres informants. Encara que no se'n tingui una consciència clara, la informació nutricional interioritzada pels individus arriba en bona part a través de missatges publicitaris.

Per tant, els coneixements sobre malalties associades a l'alimentació es difonen fonamentalment per proximitat, la qual cosa implica a més a més que aquests coneixements tendeixen sovint a ser força imprecisos. Els informants identifiquen la mena de trastorn que es produeix i coneixen superficialment els seus efectes, però els coneixements exactes dels processos que es generen, com en el cas de l'efecte dels nutrients, es reserva als informants que han rebut algun tipus de formació nutricional. És en part per aquest motiu pel qual no tenen gaire presents aquestes malalties en les eleccions alimentàries que fan, encara que d'una manera més difusa, per exemple l'evitació que alguns informants indiquen fer del consum de productes fregits són indissociables de la percepció del risc de contraure alguna d'aquestes malalties. Tornarem sobre aquestes consideracions en l'apartat d'alimentació i construcció del cos.

4.3. Les fonts de coneixement sobre alimentació

En aquest apartat ens ocuparem de la percepció dels informants respecte a la manera com han adquirit els coneixements de què disposen sobre alimentació són en general difusos i no se'n té una consciència clara. En general es considera que al llarg de la vida les influències han estat diverses, des de l'escola fins als mitjans de comunicació, passant per l'aprenentatge a la llar, però sovint no s'identifica amb claredat què és el que s'ha après:

“Jo l'aprenentatge sobre alimentació l'he fet conversant, intercanviant i, sobretot, veient programes de matinada a la tele, aquells que ningú veu”. (3)

“Les fonts d'informació sobre nutrició no se d'on vénen, d'algun amic, alguna cosa que he llegit, la tele... És que no sé d'on ho trec, una mica de l'ambient”. (16)

L'educació rebuda apareix en alguns casos com un dels factors d'adquisició de coneixements que es consideren més importants, en particular a la universitat, que és on els informants que han rebut una formació superior científica consideren que han adquirit els principals coneixements sobre la matèria. La resta no tenen una percepció tan clara que a l'escola hagin adquirit coneixements sobre alimentació, encara que d'altres coincideixen a atorgar-li un paper en aquest sentit:

“En la escuela ni me acuerdo si las enseñaban... Yo recuerdo los minerales de las piedras, no de la comida, aunque supongo que de la cadena alimenticia haríamos algo también”. (4)

"Mis conocimientos sobre alimentación lo he aprendido no en el colegio, mayormente del día a día, de oírlo, de mi madre si tiene diabetes, mi hermano si tiene colesterol". (7)

No hi ha dubte que també la família o el cercle d'amistats pot tenir un paper rellevant en la transmissió de coneixements sobre nutrició o dietètica. Ja hem insistit abans que el coneixement sobre malalties associades a l'alimentació es transmet sovint per l'experiència de conèixer algú que en pateix. En les entrevistes i grups de discussió es detecta aquesta forma de transmissió d'informació i la major importància respecte a altres vies:

"La meva mare que fa dietes i aquestes coses i m'explicava coses a casa...". (11)

"Para mí es mucho más importante lo que me han dicho en casa, mucho más que en el cole. En casa te dicen que esto es bueno comerlo, esto no... y en el cole, porque te vengan un día a hacerte una charla... esto no te sirve de nada, no te acuerdas al cabo de un rato". (D-GD1)

Convé destacar el fet que entre els joves que practiquen esport de manera periòdica i supervisada per algun professional, els entrenadors són un dels referents principals quant a consells alimentaris i adquisició de coneixements:

"La información sobre lo que se tiene que comer cuando se hace deporte la hemos adquirido en casa, pero sobre todo de los entrenadores". (Tots-GD1)

La televisió també s'esmenta sovint com un dels principals transmissors de coneixements sobre alimentació. Cal distingir però entre els espais que tracten des d'alguna perspectiva sobre l'alimentació i els espais publicitaris. Els primers desperten l'interès d'alguns dels informants, però predomina una actitud indiferent vers aquells i és casualment que aquests espais se segueixen amb interès. Els mitjans de comunicació es consideren també els principals transmissors d'alguns tipus de coneixements, com ara els relatius a les intoxicacions alimentàries, encara que més en relació amb la seva incidència que amb les maneres d'evitar-les:

"He après sobre alimentació a la Universitat, que a biologia ens ho van matxacar molt, i no sé, programes televisius també alguna cosa. Com a curiositat miro poques coses d'aquestes". (2)

Altres mitjans de comunicació també es destaquen com a transmissors destacats d'informació sobre alimentació, en particular algunes revistes especialitzades. En general es valora positivament el paper que tenen els mitjans de comunicació escrits com a transmissors d'aquestes informacions, encara que no apareixen com una font d'informació preferent, excepte quan es tracta de notícies d'alertes alimentàries. En canvi, pel que fa a les revistes, diversos informants es mostren desconfiats respecte a les informacions que publiquen. Diversos informants han criticat revistes que promouen diferents dietes i les consideren enganyoses. Per a alguns dels informants, la informació recollida en aquestes revistes és poc creïble:

"Per exemple, vaig llegir una entrevista al Montignac i això em va reportar unes opinions i una certa informació bàsicament sobre dieta, no del que són les coses —proteïnes, lípids...—, sinó d'alguns mites que hi han sobre el menjar... Tota la informació que et porten els mitjans donen uns coneixements bàsics que et serveixen i penso que estic ben informat". (20)

"Hi ha revistes que surt la dieta del Danone i la dieta del no sé què són autèntiques burrades i qui ho fa es nota que no sap, perquè si no aquestes dietes no es farien perquè li falten quantitat de nutrients que són importants. Són dietes superdesequilibrades". (1)

Un altre dels elements que també s'han destacat com a transmissors de coneixements és la publicitat. Les actituds dominants respecte a la publicitat apunten vers una actitud d'incredulitat respecte als missatges que s'emeten. La major part dels informants asseguren no sentir-se influenciats pels missatges publicitaris, encara que indiquen que aquests tenen una influència molt important sobre les eleccions alimentàries en el conjunt de la societat:

"Amb els anuncis et prenen molt el pèl però no cal que sigui d'alimentació, sinó de qualsevol cosa... Tot plegat és una enredada..." (2)

"No me influye en la decisión de compra. Pero hay mucha gente que se fija, influye mucho más para vender, porque a nosotras mismamente cuando anunciaban un embutido sin sal, la gente venía a pedirlo, y a lo mejor hay otro alimento que es mejor que ese, y la gente se queda. Pero yo no recuerdo haber comprado nada por haberlo visto así". (7)

L'atenció als anuncis publicitaris és força variable, segons declaren els informants. Una part declaren que no hi paren atenció, en particular als anuncis televisius, mentre que altres destaquen que sí que els agrada mirar-los. També insisteix algun informant que no tots els conceptes que es transmeten per la via de la publicitat són entenedors per al gran públic.

"De la publicitat però m'agrada perquè és la part creativa, m'agraden els anuncis, encara que la publicitat dels aliments és horrorosa" (3)

"Però utilitzen paraules que ara la gent les entén perquè es familiaritza amb l'alimentació, però hi ha paraules que la gent no entén i pensa que ha de ser bo perquè es repeteix molt, però de fet no saben si és bo lo que diuen". (1)

O bé es detecta un refús vers l'estil de determinats anuncis, aquells que segons els informants poden resultar contradictoris amb criteris de promoció de la salut:

"N'hi ha un d'una margarina o d'una mantega, que diu que ajuda a rebaixar el nivell de colesterol, i surt una senyora i diu «Desde que tomo esto, mi nivel de colesterol ha bajado a menos de la mitad». Em sembla que aquell anunci és delictiu, perquè una persona que té colesterol el millor no és que es posi a menjar mantega, sinó que la deixi". (18)

Atès que gran part dels informants destaquen que la publicitat no exerceix en ells gaire influència, alguns esmenten altres influències que consideren més importants en les seves eleccions:

"A mi no m'afecta, jo confio més en el que em diu algú, l'experiència d'un conegut me la crec més que un anunci. A mi em diuen que he provat això i això va així, m'ho crec". (12)

Entre les diferents connotacions que s'atribueixen a la publicitat, és també present, de vegades, encara que no unànimement, una consideració que alguns missatges nutricionals es transmeten amb claredat, encara que dins d'una lògica aliena a la difusió d'informació, i adreçada a l'èxit del producte entre els consumidors. Per altres, en canvi, la informació dels anuncis no presenta interès en cap cas:

"Els anuncis en el meu cas no em donen informació útil, però des d'un punt de vista nutricional no crec que ajudi massa, ajudarà a que ho compres, perquè més aviat m'ho creuria més si em cau a les mans una revista de coses així, que tampoc no en compro, però si vaig a la vegada n'hi ha o en un viatge en tren em ve de gust llegir-lo, llavors sí que em ve de gust llegir-lo". (9)

"La informació que dóna la publicitat sobre els efectes de l'alimentació pot ser útil, però crec que va tota encaminada a vendre. No et diran lo dolent del producte, et diran lo bo per vendre, perquè si no no ho dirien. En principi una cosa que els hi va bé, si tal cosa regula el colesterol deu ser perquè esta provat i així potser una persona pot triar el tipus de llet que li va millor". (13)

Finalment hem de dir que pel que fa a les monografies i llibres de divulgació sobre diferents qüestions relacionades amb l'alimentació no desperten en general el seu interès. La major part declaren no interessar-s'hi, mentre que alguns declaren haver llegit alguns textos al respecte:

"Llibres d'alimentació, no. A mi els llibres sempre m'han agradat la narrativa, que m'expliquin una història. Tot el que són estudis i tal... no". (14)

4.4. Del propi coneixement a la informació sobre alimentació

Per acabar, comentarem breument com valoren els informants els seus coneixements alimentaris i quines limitacions indiquen quant a la informació que incorporen els productes alimentaris. La major part dels informants coincideixen a afirmar que els seus coneixements sobre alimentació no són elevats i també que haurien de ser majors. Amb tot, poques vegades la percepció que els coneixements haurien d'incrementar-se implica una preocupació al respecte, perquè de fet aquesta insuficiència no es considera una causa de l'adquisició d'hàbits alimentaris desaconsellables, o, si més no, una causa segura:

"Mis conocimientos sobre alimentación son los justos... No tengo demasiados, pero supongo que suficientes. La verdad es que no me preocupo demasiado por la salud, sé que está mal hecho pero no me preocupo demasiado. No acostumbro a mirar programas que hablen de eso. Creo que me pueden hacer falta conocimientos, pero no me paro a pensar mucho en ello". (4)

"No crec que tingui molts coneixements sobre alimentació... Els justets per evitar algunes coses. Per intentar menjar molta verdura i poca carn. I intentar equilibrar una mica la cosa. No estaria de més tenir-ne més... per exemple, tenir clar com ha de ser exactament una dieta. Saber en quina proporció necessites cada cosa". (14)

Altres informants, però, ressalten la importància d'adquirir coneixements sobre alimentació, ho consideren fonamental per a una correcta gestió de la pròpia alimentació. Aquestes consideracions es troben sovint lligades a un interès específic per la matèria, o bé a l'adquisició de coneixements de nutrició en el procés de formació o fins i tot a una consciència de les limitacions dels propis coneixements:

"Calen coneixements per una informació correcta, perquè molt poques coses són innates i aquesta és una de les coses que menys se saben. Jo vaig a començar a aprendre al començar el cicle perquè a casa meva hi havia lo típic, que has de menjar llet, o coses així..." (6)

"Els coneixements són suficients si porto una vida normal i menjo normal, però no si un dia tinc algun problema... Perquè si per exemple un dia he de guanyar pes, no sabria com fer-ho de manera raonable, jo agafaria i em fotria cerveses, però això tampoc és bo. I si he de perdre pes el mateix, menjo verdura sense oli i sense sal o menjo variat però menys?" (11)

D'altra banda, els informants han indicat poques carències quant a la informació que incorporen els productes alimentaris. Algunes carències tenen a veure amb els additius. Quan es parla d'additius, la major part dels entrevistats els associen exclusivament a les substàncies que s'afegeixen en els productes elaborats industrialment per tal de canviar-ne l'aspecte o allargar la vida dels aliments. Les "E" són l'element pel qual els joves de la mostra identifiquen en els aliments la presència d'additius, i ni tan sols els joves amb més coneixements sobre nutrició sabien distingir-los o esmentar algun efecte negatiu que poguessin tenir:

"N'hi ha tants que no reconec les E. A classe hem tractat el tema però no sé els números..." (1)

"Tinc coneixements suficients per a mi, perquè sé diferenciar el que més em convé i el que menys. A vere, si em diuen que tinc la tensió una mica alta, doncs llavors ja aniria amb compte amb la sal, el caminar una estona i això, però ara per ara no em privo de res i sé que si porto uns dies menjant patates fregides, doncs no menjo més patates fregides, per tema de greixos, de colesterol". (13)

En el mateix sentit, es qüestiona el tipus d'informació que incorporen els productes alimentaris, sobre les seves característiques i funcions. Els informants consideren que aquesta informació es confon sovint amb l'estratègia publicitària, la qual cosa acaba generant una baixa informació sobre el producte:

"La informació del menjar no és cap meravella... Vitamina C, «tanto por ciento de zumo» i coses d'aquestes... «Danao es zumo mas leche»... No et proporcionen molta informació, només en la composició allò que a ells els interessa vendre de cara a les mares o als nens. Fins i tot l'altre dia vaig trobar un CD a una caixa de Kellogs, com si fos un joc d'ordinador o alguna cosa així". (18)

Així doncs, els informants consideren la seva informació sobre alimentació suficient, però millorable, amb una diferència fonamental: per alguns tenir coneixements alimentaris amplis és la garantia d'una bona elecció alimentària, i per d'altres els coneixements són en general suficients, però no n'hi ha prou de tenir coneixements. D'altra banda, alguns indiquen necessitats precises d'informació pel que fa als productes, ja que aquesta sovint no és comprensible (additius) o no resol les necessitats de coneixement, ja que es tracta d'informació esbiaixada (publicitat). Aquesta darrera idea incorpora la percepció que l'oferta alimentària requereix una selecció amb un bon criteri i apel·la a més dimensions que la merament nutricional. D'aquestes altres alimentacions ens n'ocuparem en el següent bloc, però aquest l'acabarem amb una darrera citació que es manifesta en aquesta direcció:

“Considero que cal estar ben informat sobre alimentació, i que s'està ben informat, perquè tothom passa per l'escola i allà se n'ensenyà, així que ningú té excusa en aquest sentit, però potser sí que s'hauria de repetir una mica la cosa, perquè el mercat tendeix a introduir coses, productes que no són dietèticament gaire sans, per exemple les hamburgueses, que tendixo a pensar que no són gaire sanes; alguns tipus de snacks, aperitius fets amb mel i això; salses d'aquestes amb bastantes calories. Per tant hi ha coneixement, ningú té l'excusa de dir que no té coneixement, perquè a tothom li han ensenyat sobre això, i sobre si la gent està ben informada, penso que sí, que els hi han dit el que és bo i el que no i no tenen excusa”. (20)

5. Percepcions generals sobre l'alimentació

Un dels elements primordials per comprendre les eleccions alimentàries dels joves en procés d'emancipació és conèixer les seves representacions respecte a les formes de producció i la qualitat dels productes alimentaris actuals. No sembla necessari recordar que les qüestions relatives a la seguretat alimentària i als riscos sanitaris associats a l'alimentació han adquirit una gran rellevància pública en aquests darrers anys, amb motiu de les denominades crisis alimentàries. Per tant, hem de saber si aquesta rellevància presenta o no incidències respecte als comportaments alimentaris dels joves.

Abans de referir-nos als tipus de percepcions que hem detectat en el conjunt d'entrevistes i de grups de discussió, cal remarcar que les inquietuds relacionades amb la producció alimentària han experimentat una mutació molt important en els darrers cinquanta anys. A les nostres societats de l'abundància, el problema de la fam i de l'escassetat alimentària sembla estar resolt per a la major part de la població —malgrat la permanència de bosses de pobresa on aquestes condicions no es compleixen—, el risc de l'escassetat ja no forma part de la vida quotidiana de la major part de la població, les grans crisis de fam formen part del passat i només entre les generacions més madures es troba encara present la memòria de la gana. Avui, després de segles de malnutrició, el conjunt de la societat pot satisfer les seves necessitats alimentàries i aquestes consideracions no són gens presents entre els joves, però es perceben altres problemes relacionats amb l'alimentació. Una part d'aquests estan donats per les relacions que s'estableixen entre la nutrició i al salut, de les quals parlarem més endavant. Una altra part es refereix a la desconfiança respecte a les formes de producció actual dels aliments.

L'origen d'aquesta desconfiança es troba estretament lligat als canvis que han possibilitat l'accés universal als aliments a les nostres societats, als factors que caracteritzen la nostra abundància alimentària. L'alimentació actual es caracteritza per l'aparició constant de nous aliments i, al mateix temps, aquells que ja existien expressen i experimenten diferents canvis, que van des de les formes d'elaboració a les formes de consum, passant per la conservació, l'emalatge, la preparació o el gust. És una alimentació on el consumidor pràcticament mai produeix allò que menja, sinó que els aliments s'adquireixen en el mercat, com la resta de béns i serveis. En aquest context, en general es tenen pocs coneixements sobre les diferents fases de producció i elaboració alimentària, i pocs contactes amb els agents productors. D'altra banda, els productors mateixos formen part d'un circuit complex, que els allunya dels consumidors, en la mesura que s'incrementa el nombre d'intermediaris i s'afegeixen noves fases al procés que porta el producte "de la granja al consumidor". I, com diem, tot això és el producte d'una gran transformació que s'ha desenvolupat durant la segona meitat del segle xx, caracteritzada per l'expansió de la indústria alimentària, una nova distribució que se situa a una escala cada cop més àmplia (primer regional, després nacional i finalment mundial), la introducció de noves tècniques de conservació i l'aplicació d'un gran nombre de tecnologies de diferent ordre. I en aquest context complex, l'allunyament genera incerteses i, en segons quines circumstàncies, desconfiança.

Cal remarcar que totes aquestes transformacions no generen per si mateixes desconfiança, perquè no hi ha una relació mecànica entre canvi i generació de desconfiança, sinó que aquesta sorgeix en la mesura que es difonen públicament diferents missatges que alerten de la inseguretat d'aquestes formes de producció, procedents de diferents àmbits. Es difonen informacions sobre riscos per a la salut, derivats de l'ús de productes químics sobre l'agricultura; de contaminació ambiental, causada per la pressió per augmentar les produccions; d'incerteses derivades de l'aplicació de noves tecnologies (en aquest sentit destaquen particularment les aplicacions de la biotecnologia, els denominats aliments transgènics); de crisis de seguretat alimentària..., i aquests missatges intervenen en les representacions socials sobre l'alimentació i, per tant, també en les representacions dels joves. Són percepcions que es reforcen amb les intervencions públiques que diferents agents fan en valorar la producció agroalimentària (com ara associacions ecologistes, ONG, agents científics, agents econòmics...) i que a més a més interactuen amb les pròpies experiències individuals, amb les valoracions que cada persona fa a partir de l'experiència quotidiana amb el menjar. Observacions individuals, com ara que "els tomàquets ja no tenen gust de tomàquet", contribueixen també a construir una percepció social que els productes alimentaris empitjoren. Juntament amb aquestes experiències i aquests missatges s'ajunten també les consideracions generals sobre qüestions més àmplies i universals. Les percepcions sobre l'alimentació actual no poden deslligar-se de les percepcions respecte a les estructures econòmiques, de la confiança en el paper de les

institucions, de la visió de les relacions internacionals, de les problemàtiques dels països en vies de desenvolupament i de tot un conjunt d'idees al voltant del grau de satisfacció respecte al món tal com es percep que és.

Ateses aquestes circumstàncies, ens ocuparem a partir d'aquest moment de caracteritzar la percepció que els joves manifesten respecte a les formes de producció actual, les valoracions que fan d'algunes formes de producció amb característiques específiques, com ara la producció industrial o ecològica, de la seguretat alimentària i d'altres qüestions.

5.1. Les formes de producció

En totes les edats es detecten diferents nivells de desconfiança respecte a les formes de produccions alimentàries actuals. El passat recent, marcat per la successió de crisis alimentàries (vaques boges, pollastres amb dioxines, oli de pinyolada amb benzopirens...) han consolidat una percepció que ja existia. Cal advertir, però, que aquesta percepció no es materialitza de manera coherent dins les pràctiques alimentàries. En un treball anterior (Cáceres i Espeix 2002) ja vam destacar que la desconfiança vers les formes de producció no es tradueix mecànicament en pràctiques alimentàries alternatives a aquelles que es critiquen, sinó que en la major part dels casos aquestes tenen poc efecte, perquè aquella pren més sobretot la forma de dubtes, d'inquietuds. Només si se sumen tot un seguit de circumstàncies especials que identifiquin un consum com de risc decau el consum del producte afectat, tal com va passar per exemple amb un episodi amb tant de ressò públic com la crisi de les vaques boges. A més a més, si es produeix una baixada del consum, aquesta acostuma a ser transitòria, atès que la construcció dels hàbits alimentaris respon a factors diversos i que les preferències alimentàries no canvien fàcilment, sobretot quan es tracta d'un producte apreciat com pot ser la carn.

Una primera dada que cal tenir present és que possiblement els joves presenten una sensibilitat major que altres grups socials vers aquestes qüestions. Sensibilitat més gran que es tradueix en unes valoracions determinades, però que en canvi no actua sobre aquelles amb una gran intensitat, fonamentalment perquè les pràctiques alimentàries dels joves es troben poderosament marcades per moltes altres circumstàncies, però exerceixen també la seva influència i no es poden menystenir. Sense atendre aquestes representacions no és possible entendre per què eventualment alguns productes com la Coca-cola poden despertar un refús, o per què alguns prefereixen no anar a establiments de menjar ràpid com el McDonalds. Aquestes actituds també es tradueixen en eleccions i són per tant matèria d'anàlisi del nostre estudi.

Els eixos de les inquietuds respecte a les formes de producció

Entrant en la qüestió, podem distingir globalment dues grans actituds respecte a les formes de producció actual, que, malgrat l'existència de diferents matisos i intensitats, són aquelles que s'expressen amb freqüència:

- 1) D'una banda, la d'aquells joves que consideren que les formes de producció dominants actuals no són necessàriament les més desitjables, però sí les millors possibles, i per tant les accepten i hi confien en un grau mitjà o alt.
- 2) De l'altra, la d'aquells que es manifesten molt crítics amb les formes de producció actuals, revelen una baixa confiança vers les mateixes i, en conseqüència, poden haver introduït per aquest motiu alguns comportaments alternatius, generalment puntuals o parcials.

Amb tot, cada grup poden manifestar-se coincidències i diferències entre individus de diferents grups en valoracions més concretes, per exemple respecte a la confiança o desconfiança en determinats agents. Tampoc una valoració més negativa propicia unes pràctiques més alternatives, només en ocasions. Els elements que sustenten les crítiques o les desconfiances vers les formes de producció actuals s'agrupen al voltant de tres grans qüestions:

a) La qualitat dels productes alimentaris

El primer component de la discussió sobre les formes de producció actual fa referència a la qualitat que es deriva de les tècniques que s'empren actualment. Una qualitat que es veu discutida fonamentalment en dos àmbits. Un és el sanitari, el més important, en la mesura que els episodis de crisi alimentària han influenciat en la construcció d'una percepció que els aliments produïts en determinades condicions poden ser perjudicials per a la salut, la qual cosa se suma a la difusió de missatges dels riscos per a la salut que pot suposar l'ús de productes químics en agricultura. Aquesta és la valoració que fa una informant:

"Yo creo que cada vez todo es menos sano, menos bueno, pero lo que pasa es normal, si queremos pollo cada día no podemos invertir seis meses en engordar un pollo, es lo que nosotros hemos ido buscando, imagino. Pero me parece que no es tan sano, también veo que cada vez hay más enfermedades y que mucha culpa la tiene la alimentación... Realmente es que es lo que dice mucha gente, antes se comía pollo sólo para Navidad, porque no había pollo, es que no había, tampoco había dinero, pero pollo no había y ahora hay pollos a patadas, los que quieras. Es que claro, no se puede tener todo bien, bueno, bonito y barato". (4)

És important destacar que l'informant anterior posa en relació els riscos per a la salut amb la necessitat de fer accessibles els productes al conjunt de la població, la qual cosa es troba en comú amb les afirmacions d'altres informants, els quals valoren de manera més positiva les conseqüències de les formes de producció alimentàries. Els favorables i els crítics a les formes de producció actual sovint comparteixen els arguments, només que en fan una valoració diferent. El segon àmbit de desconfiança vers la qualitat fa referència a la qualitat organolèptica dels productes alimentaris. L'observació que alguns productes perden gust és present entre els informants i afegeix un altre qüestionament a les formes de producció actual.

"La industrialització de la producció ha estat negativa perquè s'ha perdut gust. Fas carn a la planxa i no té gust, els tomàquets són preciosos però no tenen ni l'olor ni el gust que toca". (15)

b) Els impactes sobre el medi ambient

Les preocupacions pel medi ambient també sustenten bona part de les desconfiances respecte a les formes de producció actuals. Les pràctiques agroramaderes sustenten al mateix temps inquietuds sanitàries i ecològiques.

"És molt agressiva amb el medi ambient... No estic d'acord amb la manera que s'està fent, deteriora tant el medi ambient d'acord com s'està portant". (5)

"La producció amb pesticides i això no ho trobo bé, perquè a mi que em diguin que una pastanaga o una poma s'ha de manipular de tal manera perquè porta pesticides ja ho trobo malament. I després penses, hòstia, i a més es contamina el terra". (16)

Les preocupacions ambientals es manifesten amb una sensibilitat major entre les generacions més joves que entre les més madures i bona part de les percepcions respecte a les formes de produccions es troben estretament lligades a consideracions ambientals àmplies. Per aquest motiu alguns informants que no es manifesten gaire preocupats introdueixen consideracions ecològiques entre les seves argumentacions:

"Les formes de producció poden afectar la salut, tots som un conjunt, ens tirem fum, no sé què al mar, així que necessàriament afecta, no sé en quina mesura, no em preocupa, però ho veig tot com un conjunt i si fem algo, torna per un altre cantó. Sí que crec que mengem contaminat, però no sé a quin nivell". (12)

c) L'accés desigual als aliments

A les desconfiances respecte a la qualitat i als impactes ecològics de la producció alimentària, també s'afegeixen crítiques pel fet que són insuficients per possibilitar l'accés universal als aliments.

“La producció alimentària actual és una merda. Té una part positiva, hi ha més gent que pot menjar, però en teoria, i com que això no és veritat, el que et menges és una merda i a sobre no està repartit. Volem fer molta producció perquè la gent no passi gana però al final només acabem amb menjar en stoc. Hi ha menys persones passant gana a la part desenvolupada i el menjar està assegurat, però després en altres països ja no ho està”. (3)

Cal destacar que les preocupacions respecte a l'accés desigual als aliments no són una de les crítiques més esteses entre els nostres informants, però que el conjunt dels informants considera que la tecnologia ha resolt els problemes relacionats amb la producció alimentària i que per tant hi hauria possibilitats d'alimentar a tothom. Els crítics destaquen sovint que la distribució alimentària no es tradueix en un accés equitatiu als aliments, en les nostres fronteres o fora. Encara que no exclusivament, aquestes consideracions propicien el qüestionament d'altres aspectes de les formes de producció actuals, com la modificació genètica de les varietats de conreu o l'ús d'agroquímics:

“Quant als transgènics, de fet es possible que més gent pugui menjar i que creixin productes en llocs que si no no creixerien i compensarà, però penso que és dolent perquè no ho estan fent per això, sinó per produir més, perquè durin. I com sempre no s'està tocant la part que han de tocar. Però amb la tècnica no veig problema”. (3)

Bona part de la desconfiança vers aquestes tecnologies procedeix, doncs, no tant de la por als impactes desconeguts d'aquestes tècniques com del fet que s'inscriguin dins d'unes pràctiques que no es considera que prioritizin la precaució davant els seus impactes negatius.

Ja hem indicat, però, que també hi ha factors que propicien una acceptació de les formes de producció actuals. Per a alguns informants, les formes de producció actual són el producte d'un volum demogràfic i d'unes pautes concretes de consum, que fan necessari adoptar formes de producció intensives per assegurar aliments suficients per a tothom; per a altres, el progrés tecnològic és una garantia òbvia de la seguretat dels aliments:

“El productivisme és una cosa més de l'evolució, no pots dir si està bé o malament, cada cop són més gent, hi ha més consumisme i has de buscar la manera de servir a tothom, no es pot escollir perquè has de buscar la manera de produir per tothom...” (12)

“Para mí, obviamente, la alimentación es mas segura ahora que hace 50 años, iseguro, mejor! Pero, comparado con eso, hay que ver también los problemas de ahora. Pero si comparas con antes, es mejor ahora. La conservación y la preparación son mejores, también el conocimiento sobre lo que te hace bien y lo que te hace mal”. (GD-H1)

Amb tot, ja hem dit que aquesta acceptació no està deslligada de les crítiques expressades més amunt. El mateix informant que accepta les formes de producció actual expressa igualment reserves de diferent ordre:

“Els procediments no són perquè la carn tingui més gust, no, perquè la carn cada cop és més estèril, de fet és millor no forçar la màquina, no deixar la carn estèril, perquè la microbiologia ja diu que allà el que creixeran són bacteries més resistents. Jo no ho veig correcte, és una necessitat creada però no sabem el que estem fent, cadascú té les seves visions, però el fet de posar les coses en comú fa que surtin més lentes o que surtin més deformades o que tinguin efectes així inesperats”. (12)

Per comprendre millor la naturalesa d'aquestes desconfiances cal aprofundir en les representacions respecte a determinades formes de producció. Així doncs, tot seguit ens referirem a les valoracions que

els informants fan de tres formes de producció contrastades i d'una banda les formes de producció industrial, i de l'altra la producció artesana i la producció ecològica.

Les valoracions de la producció agroalimentària industrial

La producció agroalimentària industrial, símbol de la modernitat alimentària, és un element al voltant del qual s'aglutinen bona part de les percepcions més rellevants sobre les formes de producció actuals. En aquest apartat no ens referim als sistemes de producció, sinó a les estructures, a les valoracions que es fan de la indústria agroalimentària i dels seus productes. Hem de destacar que representants de la producció agroalimentària industrial són, des del vessant socioeconòmic, les empreses multinacionals, i que s'hi associen també les noves tecnologies alimentàries, tant aquelles que s'apliquen a la producció, com aquelles que serveixen per aplicar controls de qualitat als aliments i garantir-ne la màxima salubritat. D'aquestes confluències es desprenen diferents interaccions que expressen diferents actituds respecte a la mateixa.

Podem dir que les valoracions respecte a la producció industrial tendeixen a ser més negatives que positives. Novament uns mateixos arguments són interpretats més positivament o negativament, segons els informants, de les diferents idees que interactuen, encara que sobresurt en la major part dels informants la desconfiança vers les empreses, en considerar-se que sobretot persegueixen el benefici econòmic en detriment d'altres consideracions, en particular de la salut:

"No sé què pensar... No crec que els importi massa la salut de la gent, sinó que només pensen en els diners. Tampoc cal generalitzar, però això de les grans marques al final..." (2)

Una altra idea, poc estesa però present en alguns informants i estretament relacionada amb l'anterior, és la consideració que les actuals formes de producció són el producte d'aquells mateixos interessos, és a dir, que no és la necessitat de produir més la que dóna lloc a aquesta forma productiva, sinó, novament, el benefici, la voluntat d'establir unes formes de producció centrades sobretot a extreure els màxims beneficis.

"Jo no em crec això de que si no es fa així no n'hi hauria per a tothom. Jo crec que és així perquè s'ha muntat així. Perquè els interessa. Jo crec que sí que n'hi hauria per a tothom, si es muntés d'una altra manera. Com, no ho sé. No, jo no valoro gaire positivament la producció industrial". (14)

"Si es dediquessin els mateixos recursos i els esforços de la producció industrial es destinessin a la producció ecològica, s'alimentaria més igualment a la població, és qüestió de recursos econòmics i res més, de qui reparteix". (5)

Aquestes percepcions no són gens compartides per part dels informants que més confiança expressen respecte a les formes de producció actual. D'una banda, perquè no tots els joves consideren que hi hagi un desequilibri tan important entre benefici i altres consideracions, però sobretot perquè consideren que les formes de producció industrial i les formes de producció alimentària en general són les formes adequades en el món en què vivim, aquelles que possibiliten l'alimentació per a la població actual, alhora que satisfan les exigències sanitàries i higièniques :

"En teoria sembla malament aquesta producció perquè interessaria que les vaques mengessin herba només, però és difícil fer-ho considerant que aquí a Barcelona vivim moltes persones i si no tanquem les vaques i les donem de menjar vaques mortes no arriba per tothom". (11)

"Producció industrial la valoro bé. Crec que és una garantia de qualitat... Com Danone, obro un Danone i escolta, veig una qualitat que està garantida en tots els productes, en qüestions d'higiene hi ha paràmetres que l'artesana no té". (18)

Una altra consideració crítica, minoritària, apel·la als límits de la producció industrial. Per a alguns joves de la mostra, la producció agroalimentària ha assolit diferents límits. Abans parlàvem dels impactes

negatius en el medi ambient de les formes de producció, però alguns informants també introdueixen la idea que en la producció industrial s'afegeixen molts components superflus, adreçats a millorar la comercialització dels productes, en detriment d'altres preocupacions:

“S'ha passat molt dels seus límits, s'està cremant molt, perquè una cosa és donar-li a un aliment alguna cosa que li faci falta però una altra donar-li de tot perquè agradi més al consumidor a la vista, perquè sigui resistent a mil coses i llavors quan el mengem nosaltres ens faci mal”. (6)

Entre aquests productes que s'afegeixen hi ha els additius, al voltant dels quals s'articulen bona part de les reserves respecte a la “saludabilitat” de la producció industrial. Fa anys que els additius es troben presents en les representacions socials com un signe de desconfiança, i aquestes idees són presents entre les poblacions més joves. Hem de remarcar que, a diferència de les crisis alimentàries que s'han manifestat més recentment i que per tant han estat directament viscudes pels joves, les polèmiques relacionades amb els additius van començar-se a desenvolupar ja algunes dècades enrere, la qual cosa denota que algunes prevencions alimentàries no només presenten una llarga durada en el temps sense que hi hagi necessitat d'alimentar-les regularment, sinó que a més a més es transmeten socialment. Aquestes són dues valoracions clarament negatives:

“Ja no llegeixo les etiquetes, perquè quan posa edulcorant, colorant i tot això sé que això no deixa de ser química”. (5)

“Els additius no fan més que emmerdar. Aquelles salsitxes vermelles, aquell tomàquet tan vermell i lluent no és natural. Si és algo afegit perquè sí... jo no em menjo algo per l'olor. Perjudicials no tenen perquè, però poden ser innecessaris”. (19)

En la primera citació es recull el concepte de “química”, idea recurrent en la caracterització negativa de determinats aliments. Es parla de “química” quan es fa referència a aliments sotmesos en la seva elaboració o conservació a l'aplicació de tecnologies alimentàries modernes. És rellevant que un concepte emprat des de fa dècades encara operi com a indicador de bona part de les precaucions respecte als productes industrials, la qual cosa revela que aquestes continuen ben vigents. Aquestes idees apel·len de manera clara a la “desnaturalització” dels aliments en els processos industrials, una característica que per a molts individus i per a alguns dels nostres joves és clarament negativa:

“De vegades penso quanta tomata hi ha allà de veritat i quant de producte afegit... Més potser quan ho vas a comprar i ho has d'escollir, i quan veus aquells tomàquets tan rojos.. O aquelles pomes de plàstic, que dius que això no pot ser normal amb aquesta presentació”. (5)

Amb tot, hi ha altres idees de signe oposat pel que fa a la utilització dels additius. A altres informants els consideren necessaris per garantir la durabilitat dels productes alimentaris i la seva correcta conservació. Amb tot, fins i tot en les valoracions més positives s'introdueixen elements de desconfiança. D'una banda, alguns informants consideren que hi pot haver problemes derivats del consum regular dels productes industrials a causa dels productes que incorporen i els seus efectes encara desconeguts:

“Additius i conservants potser sí que són necessaris, almenys alguns, i poden tenir inconvenients, ja que tot el que sigui afegit, alguns potser són bons, però la majoria, tot el que sigui químic..., sí que me'n refio però no sé, trobo que les coses de l'hort són més naturals”. (1)

“Està bé que hi hagin conservants si el producte ha de durar temps, però seria millor poder menjar d'un dia per l'altre. Una mica és culpa de la vida que portem ara, que has de viure de pressa. És com això dels caldos que es fan en un moment, per això els comprem”. (2)

Amb tot, alguns informants es mostren més confiats respecte a la utilització d'additius en la producció alimentària, d'acord amb una confiança general en els procediments emprats. D'altra banda, també es detecta sovint una actitud per part dels informants de minimitzar la importància de la presència d'additius en el menjar, o fins i tot de relativitzar els riscos associats al seu consum, a causa de la incapacitat de distingir-los i de la manca de coneixements sobre els seus efectes:

“Penso que els criteris de control, les persones que ho controlen aquestes històries saben més que jo i confio que ho fan bé, que posen un additiu per conservar uns espàrrecs dintre d'un pot perquè si no es posarien negres...” (8)

“Abans tenia una llista d'additius, però és inútil, no buscaràs allò que té tres E menys, no hi ha sortida d'això..., potser si has de donar potitos al nen o si cada dia menges lleties, però clar, si diversifiques menges coses diferents, doncs un dia tens més E o menys.. Jo no menjo sempre les mateixes marques llavors, pues bueno...” (12)

Una altra consideració, menys estesa, és que els problemes de la qualitat són estructurals, i per tant les mesures de control no poden corregir unes deficiències d'aquest tipus. En relació amb aquesta consideració es troba també que els etiquetatges no són fiables perquè potser no declaren tota la informació rellevant sobre el producte:

“Des del punt de vista dels controls, per molts controls que hi hagin, si l'alimentació de l'animal ja no és bona..., dóna una certa seguretat però no completament”. (5)

“És que segur que hi ha etiquetatges que no posen tot el que porta i no tinc la certesa de que allò que diu l'etiquetatge és correcte. Per mi el paladar és el que compta, sovint”. (18)

Finalment, volem destacar que només un nombre reduït d'informants han declarat que prenen mesures per evitar els additius alimentaris en alguns productes concrets.

“No dic que no sigui segur, potser més que l'altre, però prefereixo més natural. No miro en els iogurts els conservants, sí miro els sucus, per veure els percentatges de tot el que porten i procuro agafar coses que no portin massa cosa...” (13)

Amb tot, en general no s'apliquen aquestes mesures, la qual cosa posa en evidència les limitacions de la influència de les actituds davant les formes de producció per incidir en les eleccions alimentàries i permet caracteritzar determinats elements de desconfiança com a poc influents en aquest sentit.

Les valoracions de la producció agroalimentària artesanal

La producció alimentària artesanal és aquella que es fa en petita escala, en obradors poc industrialitzats. Aquestes produccions artesanes aglutinen un conjunt de representacions relacionades amb les percepcions generals sobre l'alimentació, que en bona mesura són inverses a les valoracions que es fan respecte a la producció industrial. Des d'aquesta perspectiva, és rellevant comparar les percepcions sobre la producció industrial i l'artesana. Generalment, aquells que es manifesten crítics amb la producció industrial destaquen aspectes positius en la producció artesana i viceversa. És molt poc freqüent que es facin valoracions negatives de totes dues i minoritari el fer una valoració positiva d'ambdues.

“La producció artesana és el que es fa de manera tradicional, a mà, amb els seus cànons, de tota la vida. Això sí que em dóna seguretat, perquè és una producció natural, hi ha un procés, que no hi ha pel mig manipulacions genètiques, químiques...” (17)

“Tinc la sensació que és una mena de qualitat afegida, em refio molt d'aquests productes... La qualitat diria que són bons, que són sans, que estan ben fets, a consciència...” (20)

Efectivament, per a molts dels joves entrevistats la producció artesana és una garantia de qualitat, és el producte d'una elaboració exempta de l'aplicació d'un tipus de tecnologies sospitoses de ser perilloses per a la salut. De les produccions artesanes es destaquen sobretot les propietats organolèptiques, normalment en detriment d'altres qualitats. El coneixement directe dels processos de producció artesanal també tendeix a afavorir més les valoracions positives que les negatives:

"Antes se hacía todo artesanal, los quesos y todo eso, yo creo que antes era mejor, porque ahora lleva a lo mejor más química, más cosas medidas, yo pienso que no será bueno para la salud, por el sabor también se nota, porque yo por ejemplo cuando comemos matanza que la hacen allá en el pueblo que la hacen toda artesanal se nota el sabor, por ejemplo el lomo de aquí, curado, salchichón, chorizo, que hacen allí normalmente, se nota el sabor". (7)

"Té beneficis pel paladar segur, però a la tradicional o aquest cas que diem se li exigeix cada cop més amb higiene i altres processos de qualitat... Però suposo que disfrutes més a nivell de sabor..., com en els iogurts". (18)

"Una cosa que està feta a mà, com formatges o així, però es pot utilitzar llet bona o com l'altra, de fet no crec que garanteixi gran cosa... De sabor potser sí, per seguir receptes tradicionals, però com a garantia de qualitat no". (19)

Aquestes citacions posen també en evidència que sovint no es coneixen exactament les característiques de la producció artesanal, encara que al mateix temps se n'estigui fent una valoració. La més destacada és que tots els informants posen l'accent en la seva tradicionalitat, quan de fet un producte artesà no necessàriament ha de ser tradicional. També són sovint absents de la percepció de l'artesania el fet que es tracti sovint de produccions força tecnificades i que sovint empren també diferents tipus d'additius alimentaris.

Altres idees que han aparegut també entre els informants fan referència a dificultats objectives de les produccions artesanes per desenvolupar-se en l'actualitat. Entre aquells que valoren positivament la producció artesana, de vegades es considera difícil de desenvolupar per una major exigència de mà d'obra i per tant uns majors costos:

"Hi ha massa pocs, no se'ls valora gens, són els que tenen més mèrit i són els que haurien d'anar cap endavant, però com que tot és manual, que vol dir mà d'obra, més temps, més car..." (2)

Les valoracions negatives de l'artesania resideixen sobretot en una desconfiança en els nivells de qualitat sanitària de les produccions artesanes. Una minoria de joves, d'acord amb una idea detectada també entre persones d'altres edats, atribueixen a les produccions artesanes un menor respecte als criteris de qualitat emprats per produccions alimentàries industrials, a causa en bona part de la persistència d'una visió anacrònica de l'artesania, la mateixa visió que posa l'accent erròniament sobre la idea de tradició i que desconeix que totes les produccions alimentàries són subjectes a estrictes normatives de qualitat. D'altra banda, també destaca el fet que, encara que alguns informants suposen que hi pot haver dèficits en els controls de qualitat, resten importància a aquest fet, mentre que per altres és un criteri d'eliminació d'aquests productes de les eleccions alimentàries pròpies:

"No està ben controlat i llavors clar... No compraria formatges artesans, però potser a casa meua es refien de la gent que ho fa si veuen que té bona pinta..." (6)

"El formatge casero vell en principi pot tenir algo però jo m'ho menjaria igual. No sóc gaire desconfiat a l'hora de menjar. Potser si fos una altra cosa no, però un formatge artesà, si passés alguna cosa, ja s'hagués sabut i s'hagués sentit tota la gent". (13)

Part de la despreocupació en aquest sentit procedeix de la familiaritat amb productes artesans o productes locals. Entre aquells informants que viuen en municipis petits o que passen durant l'any temporades en petites poblacions, predomina amb claredat una alta valoració dels productes del lloc, en particular fruites, verdures i carns.

"Si vas al costat d'on viuen els meus pares, hi ha una carnisseria que saps que tota la carn que tenen és d'aquell poble. I la fan ells, i fan tots els embotits, i fan un pernil dolç com no he tastat mai un pernil dolç com aquell... i dóna confiança saber que és d'allà, saber que l'han fet ells, que han passat les proves que sigui... Em dóna més confiança això que no que em diguin que el Champion ha passat les proves de qualitat de la ISO no sé què". (14)

Finalment, destacar que el recurs als productes elaborats seguint pràctiques artesanes es considera de difícil accessibilitat. Per a alguns joves no es pensa en la producció artesana com quelcom que també s'elabora a la ciutat, que sigui fàcil de trobar i d'adquirir. De fet, quan es pensa en productes artesans, es pensa en un producte que es comercialitza en el mateix punt on s'elabora. És aquesta una confusió freqüent:

"Penso que tant a nivell de sabor com a nivell de qualitat, és millor la producció artesana que la industrial. Encara que tingui pesticides i tot això, pel medi ambient no serà tan bo l'artesana com l'ecològica, però per al qui s'ho menja segur que és millor, descarat. Però no els busco. Passa el mateix. Sí sé on anar, i allò que passes per allà, aprofites. Però ha de ser ben bé que passes per allà, si no, no ho vas a buscar expressament". (14)

Les valoracions de la producció agrolimentària ecològica

La producció ecològica és un model de producció agrícola adreçada a evitar la utilització de plaguicides, herbicides, adobs químics, hormones de creixement, antibiòtics i la modificació genètica, alhora que afavoreix l'ús de recursos renovables i el reciclatge i respecta en la producció ramadera el benestar dels animals i la utilització de pinsos naturals. D'aquesta manera, es manifesta com un model de producció corrector d'algunes de les deficiències que s'atribueixen a la producció alimentària actual. Per aquest motiu és important analitzar quin és el grau de coneixement i la valoració que els joves fan de la producció ecològica.

En primer lloc cal destacar que una part dels joves entrevistats no saben què era la producció ecològica i que una altra li atribuïa unes propietats errònies, però la major part manifesta una idea més o menys precisa dels seus objectius i procediments principals. Entre aquells, la producció ecològica gaudeix d'una alta valoració. Sovint els joves associen producció ecològica a altres conceptes, d'acord amb una idea global de sostenibilitat. També és freqüent que se li suposin diferents propietats beneficioses per a l'organisme, que es valorin les seves possibilitats per contribuir a assolir un consum alimentari més saludable, basat en productes que no perjudiquin la salut:

"Produir aliments millors per a la natura, no sé, suposo que més artesanals, amb substàncies millors, no sé". (1)

"Les valoro bé, no se'ls hi afegeix cap gen de resistència com els transgènics, i no li aportes els efectes negatius de segons què... No portes problemes a nivell de consumidor..." (6)

"Són aliments rars, que no són al supermercat, que són bons pel cos, perquè t'asseguren un contingut en fibra, que tenen un 0% de matèria grassa..." (13)

Només un informant ha manifestat una opinió contrària a la lògica de la producció ecològica, representativa però d'una actitud observable en altres joves respecte a les formes de producció actuals, aquella que expressa confiança respecte als sistemes de producció i de control convencionals:

"No tinc una opinió particularment positiva sobre això, penso que és una construcció ideològica, perquè tota la vida hem menjat coses amb pesticides i em sento bé, i penso que els meus pares també, el meu pare té 72 anys i mai s'ha preocupat per aquestes coses. I tinc una certa confiança en les autoritats sanitàries, si en aquest món no confiéssim en això, penso que ja ens podríem suïcidar tots". (20)

D'altra banda, una part dels informants poc interessats per les propietats d'aquest model de producció la identifiquen amb una oferta de productes més cara i consideren que pot ser massa cara per ser viable:

"Em sembla una cosa positiva, però bastant cara, no és competitiva a nivell econòmic perquè és bastant més cara que la convencional, primera perquè a l'hora de produir-la és més cara —el pagès que la produeix acostumen a ser pagesos amb pocs camps de cultiu i producció reduïda,

de manera que la producció en si ja és més cara—, i després que no es pot fer a l'engròs com l'altra...” (8)

En canvi altres informants valoren la possibilitat de decantar-se per la compra d'aquest tipus de productes, ja que consideren que poden oferir una millor garantia de qualitat i no desperten les inquietuds que hi ha al voltant de la producció agroramadera industrial:

“La producció ecològica, això sí que he vist en un programa que hi ha botigues que tenen una certificació de qualitat conforme la vedella aquella ha estat ben tractada, ben alimentada, amb el seu procés, tot a rajatabla. En aquest cas sí que estaria tranquil. Fins ara no n'he comprat, no ho he mirat, però és un tema que cada cop em plantejo més”. (17)

Les propietats d'altres formes de producció properes, com la producció integrada, no són conegudes pels informants, excepte en un dels casos, que les coneixia per motius professionals.

5.2. Percepcions complementàries: la seguretat alimentària

Un dels aspectes que condicionen les percepcions generals sobre l'alimentació i que se sumen a les valoracions respecte a les formes de producció són les percepcions concretes sobre la seguretat alimentària. Ens hem referit abans als casos de crisi alimentària de la segona meitat de la dècada dels noranta, els quals són responsables del trasllat a les representacions alimentàries de tot un conjunt de consideracions de com cal que sigui la producció alimentària. Unes consideracions que se sumen al coneixement de què es disposa de la incidència d'intoxicacions alimentàries o d'altres problemàtiques generals i que donen peu a l'exigència de tot un conjunt de mesures adreçades a garantir la seguretat alimentària.

“Cada dia surten casos de que algú s'ha menjat algo perquè estava contaminat, però crec que amb els controls que hi ha i tot la cosa està prou controlada. A mi no em va afectar massa les vaques boges, potser vam comprar una mica menys de lo normal però ja està... Em preocupa que el que menjo sigui segur, però com que no cuino normalment menjo el que em posen”. (2)

“No, no crec que els aliments ara siguin segurs. Perquè es mira la pela. A veure, si fossin segurs no hauria saltat lo de les vaques boges. S'hauria detectat abans que no sortís, no després”. (14)

Les preocupacions sobre allò que es menja es manifesten sovint en els discursos dels informants i la major part entenen que les formes de producció actuals. Un altre informant també va expressar una elevada preocupació per les formes de producció dels aliments i va indicar que examinava un canvi de pràctiques alimentàries per aquest motiu:

“No crec que la qualitat del que estic menjant sigui la mateixa que la dels productes naturals. I crec que això afecta la salut, sens dubte. Més o menys, però sens dubte l'ha d'afectar”. (14)

“Una cosa que sí m'agradaria és saber més profundament l'origen del que consumeixo. Vull dir, que a lo millor m'agrada molt el pollastre, però a lo millor el pollastre que menjo no és un pollastre bo, amb la qualitat que hauria de tenir... M'estic pensant fer-me vegetarià. No tinc cap confiança, sobretot amb el tema carns”. (17)

Cal destacar que la desconfiança respecte a la seguretat alimentària no augmenta o disminueix segons el nivell de formació, atès que és una percepció que depèn de molts altres factors. La següent citació representa una visió crítica de la seguretat alimentària amb un alt nivell de formació:

“L'alimentació no és segura perquè als aliments els hi posen masses coses, perquè els controls són molt estrictes, perquè cada vegada veus més tipus d'aliments, que si porten això o allò... Les patates xips porten acroïdamida, que és un agent cancerigen però no ho posen a la composició. Si ho posessin metges i gent s'adonaria més. I altres aliments que no ho posa a l'etiqueta però que

porten coses... A casa meva a les vaques boges van deixar de menjar carn i ara potser mengen més peix que carn". (6)

Per a altres informants, la seguretat alimentària es troba prou garantida a través dels sistemes que regulen la qualitat dels aliments. En aquests casos és freqüent referir-se al frau com les vies per les quals sí que es corren riscos respecte a la qualitat dels productes, o bé es destaca la manipulació individual com un dels factors més importants per garantir la salubritat dels aliments:

"Los alimentos creo que son seguros, hoy en día sí, todo lo está mucho, se envasa al vacío, se está más... aunque hay veces que lo dudas, porque piensas que aunque esté la fecha de envasado puedes pensar que han podido poner otra fecha ahí..." (7)

"Els aliments higiènicament depèn, jo crec que al camp la carn és igual de perillosa si la fots a calentar a menys de seixanta graus perquè pots estar digerint qualsevol paràsit... És més el tractament que li dones a casa al menjar, jo en una botiga confio en el que me donen, buenu, si no el veus marró o alguna cosa rara..." (12)

De fet, entre alguns informants es detecta un element interessant. Alguns dels informants que manifesten crítiques i una desconfiança general respecte a les formes de producció alimentària no consideren que puguin veure's afectats per malalties a causa del seu consum alimentari:

"Globalment la seguretat alimentària no m'inquieta, penso que és difícil que t'agafi res, que en altres llocs és més fàcil agafar altres coses". (18)

La confiança o desconfiança en la seguretat alimentària s'articula en bona mesura segons la confiança o no en la capacitat dels sistemes de control existents de garantir-la, i per aquest motiu s'ha indagat la percepció dels joves sobre la capacitat de controlar i gestionar la producció alimentària. La percepció d'aquests oscil·la entre la confiança i la desconfiança, però es concentra fortament sobre la despreocupació.

"Vaques boges... vaig deixar de menjar carn... però penso que això surt a la llum el que interessa. Que a lo millor coses com aquesta n'hi ha mils de casos però que es silencien. Penso jo. Jo no em refio gaire dels controls que hi ha ara, no". (17)

Això en part ve donat perquè molts informants consideren no tenir elements de judici necessari per valorar si les formes destinades a garantir la qualitat són suficients. Cal destacar que alguns dels joves que han treballat o treballen en botigues, mercats, restaurants i altres llocs on hi ha manipulació alimentària són els més desconfiats respecte a la utilitat dels controls de qualitat dels productes alimentaris que s'apliquen actualment:

"Controles de sanidad no hay los que deberían, creo que habrá, pero por lo que yo veo no hay los que deberían, veo bastantes fallos. No paro a pensarlo por eso, hay que comer... Me da reparo muchas veces ir a sitios que no conozco de nada. Y mientras como me lo paso bomba porque soy de comer y si pienso más tarde, me entran todo los males, sobre todo después, cuando ya me lo he comido, suerte eh, que sino no comería fuera nunca". (4)

"No, jo no crec que els controls siguin suficients avui. Perquè no em refio dels inspectors. No crec que facin bé la seva feina. Per exemple, quan fan una inspecció que l'inspector avisi, que digui que anirà tal dia, clar, així, el dia que vagi tot estarà de puta mare... pues si amb la carn passa igual! És ridícul. Jo crec que no funciona. Jo crec que quan detecten alguna cosa és perquè s'està començant a morir la gent". (14)

D'altres sí que manifesten una actitud de confiança respecte als controls que es fan:

“Les administracions han de ser responsables de controlar-ne la qualitat, i si la qualitat està controlada pels controls, que jo em penso que sí, la valoro positivament. Confio que se segueixen, penso que sí segueixen els criteris i les normes de seguretat, de sanitat que posa l’administració”. (8)

En qualsevol cas, sigui major o menor la confiança que els joves dipositen en els sistemes de control i en els mecanismes reguladors de la seguretat alimentària, podem concloure que aquest no és un motiu de gran inquietud entre els joves, que no consideren el fet alimentari en general com una operació de risc. Expressen preferències quant a la manera com haurien de ser les formes de producció i atorguen més fiabilitat a uns models de producció que a uns altres, però només en alguns casos que hem mostrat abans aquests denoten clarament actituds de canvi alimentari, que s’orientin vers la recerca de formes de producció alternatives o, eventualment, vers l’evitació de diferents productes.

5.3. Altres conceptes vinculats a l’alimentació

El comerç just

Abans hem indicat que a les entrevistes s’han inclòs regularment preguntes orientades a obtenir consideracions respecte al comerç just. El comerç just és una forma de distribució alternativa amb vocació solidària, que aspira a corregir les desigualtats que les activitats comercials internacionals generen i pretén afavorir els països pobres, a través d’unes condicions més favorables i un respecte a les seves activitats productives i el seu medi natural. És per aquest caràcter alternatiu i solidari que és interessant avaluar la freqüència amb la qual els joves coneixen i recorren a aquestes botigues, atès que l’anàlisi de les representacions sobre el comerç just i dels hàbits de compra que se’n deriven permet comprovar fins a quin punt les percepcions generals sobre l’alimentació es tradueixen o no en pràctiques alimentàries específiques, perquè el comerç just també representa el vessant oposat de bona part de les crítiques que es desenvolupen respecte a les formes de producció hegemòniques.

D’acord amb el Baròmetre del Consum 2003,¹⁵ a hores d’ara el coneixement d’aquest concepte és molt baix entre la població (només un de cada cinc espanyols sap amb precisió quina és aquesta iniciativa), encara que és a Barcelona i entre la població més jove on més coneixement i interès hi ha pel comerç just. I de fet, les qüestions plantejades a les entrevistes han posat en evidència que els joves presenten una idea més o menys precisa del que és el comerç just, excepte un nombre reduït que desconeixien completament el que és.

“Productes que fan al Tercer Món i després els porten cap aquí i els venen”. (2)

“Cosos que compres en botigues especialitzades per lluitar contra aquelles multinacional que paguen quatre duros als agricultors, mentre que aquí la balança és més favorable als camperols”. (11)

Les valoracions sobre el comerç just entre els informants que el coneixen són majoritàriament positives. Es consideren iniciatives interessants i cosntructives, però el recurs a aquestes botigues per a l’adquisició de productes alimentaris està molt per sota del seu grau de coneixement. Cap dels informants es proveeix regularment amb productes alimentaris de comerç just i la major part dels que en coneixen l’existència o no m’han comprat mai, o bé hi accedeixen eventualment per a la compra d’un producte puntual, particularment objectes per regalar.

“Jo personalment no he anat mai, en part per mandra, perquè no és accessible, però si en algun lloc passo igual en compro”. (2)

15 Anàlisi anual del consum a Espanya, elaborada per la Fundació Grupo Erosky i l’Institut de la Empresa.

"A la botiga de Lleida compro coses de comerç just, a Barcelona no sé on és... Allà he comprat algo d'alimentació, després també vaig comprar unes coses de fusta, com un ninot, per casa". (13)

Amb tot, alguns informants fan referència també a la manca de viabilitat d'aquesta estratègia, ateses les condicions en què es desenvolupa la resta del comerç. L'increment del preu d'aquests productes respecte a d'altres convencionals es considera una limitació per al seu desenvolupament:

"Comercialment no ho veig gaire clar. No li veig gaire futur. Vull dir que com a bona voluntat de la gent, com a favor, com a acte de caritat, però comercialment no és competitiu. Perquè hi ha el comerç injust, que et venen allò mateix però explotat, i una mica més barat". (14)

Novament la "manca d'accessibilitat" és l'argument que es reitera amb més freqüència per explicar que no es recorre mai a aquestes botigues com a font de proveïment, i d'acord amb aquesta percepció alguns informants creuen que cal facilitar l'accés a aquests productes:

"Ho valoro bastant bé i cafè he comprat alguns cops. Hi ha botigues que en venen i un estand d'alguna paradeta, perquè és molt difícil trobar-ho en grans superfícies i coses així. Però no aniràs al carrer Balmes a comprar al carrer Balmes si necessites res". (11)

"Jo no he provat, no ho busco, cal fer més propaganda d'això, clar, el que passa és que no m'he trobat en la situació, caldria fer cartells més grans o trobar-se més en un supermercat..." (12)

La valoració de l'origen

En aquest apartat ens volem referir breument a les valoracions que relacionen qualitat alimentària i origen geogràfic dels productes (no al procés seguit "des de la granja al consumidor"). Ens hem referit abans al fet que, per a aquells informants familiaritzats amb productes locals, aquests es valoren en general més que els productes que es distribueixen a les grans ciutats. Això ens porta a examinar les percepcions al voltant de l'origen, per veure si aquest és un concepte de valoració o desvaloració dels productes alimentaris. L'origen és un factor que s'ha emprat com a marca de qualitat de diferents productes, d'una manera oficiosa o d'una manera oficial, a través de les garanties que donen les reglamentacions de Denominació d'Origen Protegida i d'Indicació Geogràfica Protegida. Unes reglamentacions, però, que són poc familiars entre els joves.

Els joves manifesten algunes percepcions al voltant de l'origen dels productes. De les actituds expressades pels nostres informants, podem distingir dues tendències. Per a una part dels informants, l'origen forma part de les estratègies de promoció de productes, no aporta cap valor afegit. De fet l'origen sovint és emprat comercialment com una marca afegida al producte i per als joves i per a altres individus no representa res en particular, o res de diferent que qualsevol altra marca.

"A mi tot això de les denominacions i això, a mi em sembla que és màrqueting. Per a mi no és una garantia de qualitat. Jo penso que tot el que són denominacions d'origen és màrqueting. «Carn de vedella gallega»... si a Galícia no hi ha tantes vedelles! Jo crec que és un tema de màrqueting. No vull dir que sigui fals... a veure, crec que és més un tema de que hagin passat uns registres de qualitat... i prou. A veure, dir que un vi és de la Rioja, encara que sigui una merda de vi, pues no sé... i per extensió, la resta de coses no me les acabo de creure". (14)

Per a la resta d'informants, la informació de l'origen pot incidir sobre les seves eleccions alimentàries, encara que no necessàriament establint-se una relació entre lloc i qualitat. Més aviat la preferència per allò que és propi actua sovint amb més força que la valoració que es faci de la seva qualitat:

"Les avellanes si són de Tarragona les prefereixo a si son de Tunísia..." (2)

En definitiva, l'origen exerceix una influència menor en les representacions sobre els productes alimentaris que altres factors, com ara les formes de producció. A aquest fet cal sumar allò que ja indicàvem, que els

joves no es fixen en l'origen dels productes i per tant el seu paper en les eleccions és ben petit. Encara que alguns joves prefereixin adquirir productes originaris de zones nacionals o conegudes, aquest no és un dels criteris prioritaris d'elecció.

El menjar ràpid

Un altre àmbit que mereix la nostra atenció pel que fa a les valoracions generals sobre l'alimentació són els establiments de menjar ràpid. Aquests tipus d'establiments també aglutinen bona part de les consideracions negatives que es fan actualment sobre l'alimentació, tant per la qualitat que s'atribueix als seus productes com per les consideracions dietètiques negatives que es fan al respecte del consum d'aquells. Durant les entrevistes el menjar ràpid ha quedat reflectit com un dels àmbits freqüentats pels joves regularment, i destaquen les relacions que s'estableixen entre actituds i pràctiques.

Primer de tot cal remarcar una valoració general que es fa d'aquests establiments, en bona mesura compartida pel conjunt dels informants: la percepció que hi ha una manca d'higiene.

"Yo creo que no te puedes fiar mucho de lo que comes en estos sitios. Por la higiene... yo conozco un chico que trabajó en Telepizza, y la verdad..." (GD1-H)

El factor de conèixer algú que hagi treballat en establiments de menjar ràpid com a element generador de la percepció és molt freqüent entre els joves, atès que en la seva franja d'edat es troben la major part dels treballadors de les cadenes més conegudes de menjar ràpid. Amb tot, aquests factors reforcen unes percepcions socialment esteses sobre algunes cadenes. Destaquen per sobre de tot les valoracions negatives que es fan de la cadena McDonalds, on conflueixen diferents tipus de percepcions:

"Hamburgueses o així poques vegades, el McDonalds no m'agrada molt, jo si vaig és perquè van els meus amics, perquè prefereixo anar al Bocatta abans que a allà. Es que ho trobo més sa, i per lo que han dit de la casa McDonalds no em fa gràcia. A mi m'agrada el Bocatta perquè és més natural i si demano un de carn, ficaran carn, la carn serà millor que la del McDonalds". (1)

"En McDonalds, abres la caja, y no sabes de dónde vino eso, si es un alien o qué es. Yo sí desconfío de McDonalds... más que desconfianza es que yo trabajé en McDonalds cuando tenía 18 años. Traen la carne de Estados Unidos, congelada, y vete a saber. Y todo, la verdura, todo lo traen congelado, y no se de dónde viene". (GD1-H)

"Yo antes había ido alguna vez... A ver, a mí la comida de allí me gusta, de gustarme, me gusta, lo que pasa es que... vete a saber lo que hay ahí detrás..." (GD2-H)

En totes aquestes valoracions s'ajunten experiències individuals amb representacions socials sobre el menjar ràpid, la qual cosa afavoreix la presència d'arguments negatius respecte a la valoració de l'establiment en qüestió i la desconfiança. Altres citacions, però, contribueixen a fixar millor alguns elements claus d'aquesta consideració, que les citacions anteriors ja deixen entreveure:

"Yo donde sí voy alguna vez es a Pans & Company o Bocatta, porque son bocadillos, los Burgers y el McDonalds... Yo me imagino que deben comprar todo lo que no quieren los demás y lo trituran todo". (GD2-H)

"Es que te preguntas, ¿las hamburguesas de qué carne son? Y el nivel de grasa que tiene una hamburguesa..." (GD2-M)

Les hamburgueses focalitzen bona part de les inquietuds dels joves respecte als productes de la cadena. Per això entre alguns informants les valoracions respecte a altres cadenes de menjar ràpid, Pans & Company o Bocatta, són molt més positives. Alguns consideren que generen molta més confiança, malgrat que en cap cas disposen de coneixements precisos al respecte. I és així perquè aquestes

valoracions estan associades a altres qüestions de fons. En primer lloc hem de dir que no tots els joves comparteixen les valoracions negatives de McDonalds.

“Els McDonalds, tan criticats com estan, jo disfruto anant-hi, de tant en tant hi vaig. Ara fa molt, però posem cada tres mesos, demano el McMenú... I és que vaig anar a un McDonalds italià fa uns anys i era idèntic, i te mèrit, per part del tio que ho ha fet, perquè estàs garantint una qualitat final”. (18)

“De vez en cuando sí que voy al McDonalds, y me pego una merendola. Me encanta. Lo disfruto. Ahora hace mucho que no voy. Pero hubo una temporada que iba cada tarde. Al Pans voy, pero muy de vez en cuando. Porque para tomarme un bocata en el Pans ya me lo hago en casa. En cambio la hamburguesa es diferente”. (GD3-D)

Després, perquè bona part de les valoracions es troben molt lligades a qüestions socials. Les valoracions positives en cada cas sovint responen més al fet que es vagi o s'hagi d'anar a aquesta mena d'establiments amb una certa freqüència, mentre que les negatives s'alimenten de consideracions generals que són presents socialment respecte a diferents tipus de menjar ràpid, però que no responen tant a l'experiència directa d'anar a aquesta mena d'establiments. Com diu una informant:

“Yo el McDonalds es más bien una cuestión de adolescencia. La típica salida de fin de semana o de después de las clases de gimnasia, ir al McDonalds con las amigas. Pero era más bien una cuestión social. Era la salida...” (GD2-D)

Boicots de consum

Finalment volem fer una darrera referència respecte a un tema recurrent que també afecta les pràctiques de consum alimentari, l'eficàcia dels boicots de consum que socialment es promouen al voltant d'un producte o una marca concreta. Encara que aquest no ha estat un tema sobre el qual s'hagi insistit a les entrevistes, podem indicar que no es detecten actituds ni pràctiques significatives en aquest sentit. Només alguns informants han assegurat practicar, encara que de manera puntual, el boicot a l'adquisició d'un determinat producte. Es tracta generalment de productes vinculats a conegudes multinacionals, i poden coincidir amb moments de polèmiques públiques al voltant d'esdeveniments d'àmbit mundial o locals, o consistir en l'evitació irregular d'algunes marques conegudes. De vegades també s'expressa el disgust per haver de consumir productes d'una determinada marca, però, com diem, no disposem de manifestacions significatives al respecte.

6. Els canvis i les continuïtats alimentàries

6.1. L'anàlisi del canvi alimentari

En aquest capítol volem analitzar l'alimentació dels joves des de la perspectiva del canvi, de la modificació. Hem dedicat també un espai a la qüestió dels aprenentatges, de l'adquisició de competències, ja que, en part, les modificacions resulten d'aquests aprenentatges. És a dir, volem veure com la progressiva independització, el creixent distanciament dels models i les pautes familiars, i els aprenentatges que es produeixen en aquest procés, incideixen i es reflecteixen en les formes de pensar l'alimentació i en els comportaments alimentaris mateixos. I també volem veure quins són els principals factors que expliquen aquests canvis, quin són els condicionaments clau que modifiquen els comportaments adquirits, apresos. Cal també veure la direcció —les direccions— de les modificacions, la seva profunditat i el seu sentit —sentits—. Ara bé, qualsevol canvi es produeix sobre un substrat previ, i a partir d'una situació inicial, carregada d'inèrcies i de tendències a la permanència. No s'ha de menystenir el pes d'aquest substrat ni la força de les permanències, ja que en primer lloc expliquen les diferents formes que pot adoptar el canvi, i en segon lloc actuen com a fre d'aquest canvi. Fins i tot si no arriben a ser un obstacle per al canvi, com a mínim sí que el modelen i el prefiguren. Per aquest motiu, alhora que busquem el canvi que resulta del procés d'emancipació, ens interessa també veure les permanències, les continuïtats amb les situacions anteriors, ja que els comportaments alimentaris seran el resultat de la interacció entre allò que roman estable i allò que es transforma.

D'altra banda, cal tenir present que alimentar-se, menjar, és un acte quotidià, que es repeteix diverses vegades cada dia. Aquesta quotidianitat fa que la tendència a la rutinització de les eleccions i les pràctiques alimentàries sigui molt significativa. És a dir, tendim a repetir les pautes dia rere dia, per raons pràctiques, d'economia de temps i de pensament, sense ruptures dràstiques ni decisions conscients de transformació. Llevat, és clar, dels casos en què s'opta, per diferents raons —estètiques, de salut, ideològiques— per canviar de manera radical el propi model alimentari. Aquest és el cas de la decisió de seguir un règim determinat per reduir els nivells de colesterol, o, com en el cas d'una de les nostres informants, adoptar el vegetarianisme. Ara bé, aquesta rutinització no impedeix les modificacions, com a molt les esmorteïx, i sobretot les fa més imperceptibles per a aquell qui les viu. És a dir, fa que se'n tingui menys consciència, i que quan hom analitza la pròpia alimentació es pensi més en termes de continuïtat que de canvi.

El canvi alimentari s'ha analitzat des de diferents perspectives teòriques, com mostra Gracia (Gracia 1997). Per una banda, el canvi alimentari s'ha explicat pel fet que el sistema alimentari participa de les transformacions globals que afecten les estructures socials i individuals. Com a part del procés social segueix una evolució que, tot i que no té per què ser lineal ni per força progressiva, sí que va en una determinada direcció (Elías, 1989). Des d'aquesta perspectiva, les modificacions alimentàries poden anar tant des dels elements centrals de la dieta fins als perifèrics (Nicod i Douglas 1974, Jerome 1975, Fischler 1995, Thouvenot 1979), com de dalt a baix de l'escala social (Elías 1989, Bourdieu 1988, Grignon 1986) i suposar adopcions i substitucions en els elements. Aquestes modificacions poden sorgir arran d'esdeveniments crítics (Thouvenot 1979, Elías 1989, Fischler 1995).

Des de les explicacions centre/perifèria, es considera que no totes les parts del sistema alimentari ni les persones que hi participen es veuen afectades de la mateixa manera pels canvis que es van produint. La relació entre elements centrals o nuclears i perifèrics ha estat utilitzada per l'enfocament estructuralista per explicar aquesta diferenciació (Douglas 1979). Per Nicod l'àpat es converteix en un sistema de comunicació particular en el qual les diferents manifestacions (preferències, comestibilitat, malnutrició) s'integren i estan regides per un conjunt de normes, seqüències i combinacions permeses. Nicod arriba a la conclusió que és en les parts més estructurades —o centrals— del sistema alimentari, on s'inscriu l'àpat principal —és el cas de la ingesta dominical—, on la població és menys receptiva a les innovacions, ja que aquestes parts són les més estructurades, és on hi ha unes pautes més marcades, per exemple en la presentació dels plats. Això vol dir que les innovacions, com els productes substituïts o afegits que estalvien temps, poden ser introduïts sense massa dificultat a la dieta, precisament a través de les parts menys estructurades —o perifèriques— del sistema. Per exemple, els cereals o els snacks s'admeten fàcilment en l'esmorzar i el berenar infantil. Per això, segons Nicod, és en aquestes àrees on s'han produït

els grans canvis durant els darrers anys (Gracia 1997: 157). Jerome (1975) recull les primeres hipòtesis de Nicod i Douglas en la seva explicació del canvi alimentari. Parteix d'un pressupòsit: la individualització de la dieta a partir de les preferències personals sembla tipificar les pràctiques de consum alimentari dels individus de les societats modernes i industrialitzades, en les quals el subministrament dels aliments bàsics està garantit. Segons Jerome, es pot parlar d'un doble efecte simultani d'expansió/estabilització del nucli de la dieta i d'expansió/variació dels aspectes no nuclears que apareixen en les fórmules dietètiques individualitzades. Els resultats de la recerca de Jerome mostren que, llevat d'alguns productes carnis i verdures, i en algunes cerimònies especials, el grup ètnic no influeix en les pràctiques quotidianes d'adquisició i consum d'aliments, però que són altament condicionants: l'estructura i la composició del grup domèstic. D'aquesta manera, les preferències individuals dels membres són preses en consideració i respectades durant el proveïment, preparació i servei dels àpats. En aquest cas, nens i adolescents influeixen especialment en la presa de decisions que precedeixen totes les fases d'adquisició, preparació i consum. Per la seva banda, els ingressos i l'ocupació condicionen el proveïment i l'ús que es fa dels aliments, però només perquè permeten incorporar a la dieta habitual articles no centrals amb una freqüència més alta, mentre que, per la seva banda, l'hàbitat, llevat de les ocasions cerimonials, no sembla determinar les pràctiques que precedeixen el consum alimentari. Segons els mateixos resultats, el procés d'incorporació dels aliments a la dieta implica un cicle d'incorporació continuada en dues fases, és a dir, es comença amb una temptativa d'introduir articles no centrals amb una freqüència baixa (expansió/variació) i se segueix amb incorporacions contínues dels articles perifèrics en la dieta central (expansió/estabilització). Els tres factors que defineixen el tipus d'aliments adquirits depenen del fet de considerar-los necessaris, per gust o per tastar-los (*need/like/try*). Els dos primers tipus constitueixen la dieta nuclear, mentre que el darrer apareix a les parts perifèriques i en les cerimonials/marginals, i moltes vegades s'adquireixen per haver-los vist a la televisió o perquè estan presentats en envasos atractius. El punt central de la recerca de Jerome rau en la constatació que un gran nombre de persones manifesta menjar molts articles i molt variats entre si —difícils de classificar—, a més de fer-ho de manera irregular (Gracia 1997: 159). Segons aquestes argumentacions, allò que canvia en el sistema alimentari és l'estructura dels àpats i els seus ingredients, més que els elements del sistema (producció, comensals, lloc de les ingestes).

Fischler (1995), per la seva banda, no creu que les modificacions puguin explicar-se només a través d'aquesta via, sobretot si no s'inclou un factor decisiu: l'"esdeveniment" o allò que Thouvenot (1979) anomena *factors de perturbació*. En ambdós casos es refereixen als seus efectes modificadors. A les societats complexes la successió d'esdeveniments, generadors o no de mutacions, es produeixen amb força freqüència i moltes vegades és l'esdeveniment inicial el que proporciona un procés, cristal·litza una tendència o l'accelera. En aquest sentit Fischler remet les modificacions fora de l'esfera domèstica o de l'àpat. Ara bé, quan es pregunta a quines regles i condicions respon el canvi del sistema culinari, centra la seva anàlisi en els elements del sistema i, de nou, en l'estructura dels àpats. Fischler situa les modificacions dels elements en diferents àmbits. En primer lloc, actuaria la substitució, és a dir, el reemplaçament d'un producte per un altre en la mateixa estructura culinària. La substitució pot ser descendent i coincidir amb un esdeveniment desencadenador particular i imprevist, com la penúria de cereals afavorint la introducció de la patata a l'Europa occidental de finals del XVIII, o ser ascendent quan els productes presenten avantatges pràctics, gustatius o simbòlics. En segon lloc, actuaria la modificació per addició d'aliments o adopció de plats nous, provocada, normalment, pels contactes interètnics. Els canvis, a més, poden ser estructurals. Partint de la idea que els plats i els aliments habitualment consumits s'insereixen en una gramàtica i sintaxi culinàries, Fischler sosté que també aquestes experimenten una profunda transformació. Un exemple clar és la concentració o condensació de l'àpat en un sol plat. Simultàniament, hi ha determinats elements del sistema culinari que segueixen considerant-se aliments clau i essencials en la identitat del grup. Són elements estructurals, però sobretot estructurants, en el sentit que aquests elements nuclears tenen un rol estructurant amb relació a allò que està fora del sistema (nou, estrany, estranger). És la mateixa idea d'aliments nuclears i perifèrics mantinguda per Nicod (1974), Jerome (1975) i Thouvenot (1979). Els canvis d'aliments poden estar donats per modificacions del seu estatus, és a dir, per la posició que ocupen, que no té per què ser estable. Poden ascendir o davallar depenent de diversos motius, com el canvi de gustos i valors de la població relacionats amb transformacions socials, econòmiques o de civilització, com una moda, per exemple (Gracia 1997: 160). Una altra perspectiva és la que adopten les explicacions que consideren les modificacions dels comportaments alimentaris en sentit *vertical/horitzontal* de l'escala social. En lloc d'explicar el canvi dels diferents elements del sistema alimentari en una direcció de centre a perifèria i de perifèria a centre, mitjançant processos que impliquen substitució, adopció i addició d'aliments, des d'aquesta perspec-

tiva s'argumenta que les modificacions es poden registrar de manera vertical entre els actors socials, és a dir, de baix a dalt i de dalt a baix, i de manera horitzontal, entre iguals. El canvi vertical es refereix, sobretot, a les modificacions jeràrquiques. L'alimentació té una funció de diferenciació social molt important, de manera que a les societats altament jerarquitzades en classes socials, rangs o castes apareix una cuina molt diferenciada i diferenciadora, que separa clarament els consums de les elits dels de la resta de la població (Goody, 1984). Per Elías (1989), el canvi a les diferents societats pot tenir un sentit ascendent i se sol produir per l'apropiació de consums, pràctiques i valors de classes socials a través de la imitació. L'estudi del comportament humà a la taula des de finals de l'edat mitjana fins a l'etapa contemporània és pres per Elías com un exemple que permet observar al llarg dels segles com s'ha anat modificant la pauta de comportament sempre en una determinada direcció. Per la seva banda, Bourdieu interpreta la imitació dels gustos alimentaris com un procés, la finalitat del qual és assolir la *diferència* i afirmar la *distinció* de les classes en vies d'ascensió en relació amb la classe obrera i les seves necessitats primàries. Aquesta és la idea principal que l'autor extreu de l'anàlisi d'amplis qüestionaris sobre l'estructura dels consums alimentaris i la despesa en alimentació, presentació i cultura, així com de l'estudi de les variacions en les formes de rebre els comensals prèviament estructurats segons diferents categories socioprofessionals, com empleats, capatassos, obrers qualificats, quadres superiors, professionals liberals i industrials, entre d'altres. Bourdieu destaca que la despesa en consum alimentari no és una simple funció dels ingressos, ja que hi hauria casos en què a igualtat d'ingressos es produeixen estructures de consum dispars. La variable independent amb un poder explicatiu més gran és la classe social. Bourdieu, en concret, compara el gust popular dels supervisors amb el més exquisit dels empleats, amb els qui s'equiparen amb ingressos. Hi ha condicions més profundes que estructuraven l'espai del consum alimentari. I aquest efecte seria més fort que en altres àmbits del consum. Els tipus de despesa varien segons la classe social, diferenciant les classes altes. Les despeses en alimentació són superiors entre la classe capitalista (grans empresaris), les despeses de presentació i de representació (roba, calçat, perruqueria...) entre els professionals, i les despeses en cultura (llibres, diaris, papereria, discs, esport, música, espectacles) entre els professors. Passant al consum alimentari, els industrials i comerciants es distingirien per consumir relativament més productes basats en cereals (patisseria), vins, conserves de carn, caça; menys carn i fruita fresca i hortalisses. Els professors es diferenciaven per gastar més en pa, productes lactis, confitures, begudes no alcohòliques, menys vi i menys carn. Per acabar, les professions liberals consumirien més carn, fruites fresques, peix i crustacis. L'estructuració d'aquest espai social estaria donada pels principis de diferenciació: capital econòmic i capital cultural. Bourdieu considera dues dimensions. La primera és el volum de capital, el conjunt de capital econòmic i capital cultural. En aquesta dimensió la classe mitjana s'oposa a la classe obrera. En concret, a l'eix vertical es contraposa la classe obrera (porc, xarcuteria; pesat i ric en calories; salat, greixós, fort i cuit) i les classes mitjanes (vedella, peix, fruita; refinat, lleuger; fi, magre, a la brasa). La segona dimensió és l'estructura del capital: el pes relatiu dels dos tipus de capital en el volum total de capital. En aquesta dimensió diferents fraccions de classe mitjana s'oposen entre elles (Bourdieu contraposa els catedràtics amb els empresaris). En aquest eix horitzontal tindríem per una banda a les classes mitjanes amb capital cultural i sense capital econòmic (rebuscat, exòtic, sa; succs...) i per l'altra capital econòmic sense capital cultural (fort, greixós, salat; vi). És a dir, per una banda, professionals: gust per aliments selectes i aristocràtics i cars, per l'altra professors: consum més ascètic: recerca de l'originalitat a baix cost, la qual cosa condueix a l'exotisme (menjar italià, xinès...). Bourdieu accentua, per tant, l'efecte de la classe sobre el canvi alimentari i l'alimentació. Warde (1997) arriba a conclusions semblants a la Gran Bretanya. És la classe social i no el nivell de renda la variable explicativa. L'heterogeneïtat de classes mitjanes que assenyala Bourdieu també es troben a la Gran Bretanya. Les principals diferències es produeixen entre la classe obrera i la classe mitjana. La classe obrera consumeix més pa, més carn, *fish and chips*, sucre, te, cervesa. Dins la classe mitjana hi ha semblança entre la petita burgesia i els treballadors qualificats, i agudes i creixents diferències entre aquests grups i els professionals, que es diferenciaven a més de la resta de la classe de servei. La petita burgesia comparteix amb la classe obrera el gust pel *bacon*, el *beef*, les patates i el pub. Els professionals, en canvi, gaudeixen més amb peix, fruita i verdura fresca, vi; menys cervesa, carn i patates. Així, Bourdieu afirma que el canvi i les modificacions que comporta en gustos i estils de vida s'adapten per les classes ascendents, produint-se una mena de carrera social analitzable en termes dialèctics entre gustos i necessitats. És la carrera per la diferenciació i l'especificitat.

Amb relació a les tesis de Elías i Bourdieu, Mintz (1985) puntualitza que el consum de les elits no significa automàticament el desig de les altres classes socials, sinó que cal analitzar el context en què es produeix aquest desig: «les circumstàncies sota les quals un nou hàbit és adquirit són tan importants com els comportaments d'aquells de qui l'hàbit és après» (1985: 118). D'aquesta manera, l'anomenat "desig

d'emulació" de la classe obrera en relació amb els hàbits de la burgesia no es pot convertir en l'única explicació del canvi alimentari. De manera semblant a les modificacions verticals del comportament alimentari, les variacions protagonitzades pels actors socials poden produir-se en un sentit horitzontal, entre iguals, i per tant no respondre únicament a un ordre jeràrquic, sinó fer referència a l'estructura en el seu conjunt. La influència dels *iguals*, la generació de joves, per exemple, o els comportaments "adolescents", és molt rellevant en la configuració dels gustos alimentaris. Amb tot, el mecanisme de transmissió de les preferències entre iguals, que entre els joves es veu potenciat per l'autonomia que adquireixen a partir dels anys 60, no serveix, segons Fischler (1995), per comprendre quin és el motor que promou la dinàmica del canvi. El model d'imitació posa de manifest com es produeix l'adquisició de les pràctiques, però tot i que puguin ser adquirides individualment, les regles i les pràctiques alimentàries estan estructurades socialment, i socialment adquireixen sentit i funció. El canvi, per Fischler, no pot ser entès com una competició interclassista, ja que això no explicaria que el model de prestigi simbòlic es prengui d'una cultura estrangera, per exemple la nord-americana, o que els imitadors puguin ser categories biosocials, com els joves, i no únicament les classes o les fraccions de classe (Gracia 1997: 164).

Per Warde (1997) cal destacar quatre tendències del canvi alimentari, que s'oposen entre elles de dos en dos: la individualització, la informalització o desestructuració, la comunitarització i l'estilització. La primera d'aquestes tendències, la individualització, faria referència a la davallada de les pressions per integrar-se en les categories socials a les quals es pertany. Reflectiria l'afebliment dels grans determinismes socials, principalment de les classes socials, que pesen sobre els individus i les seves pràctiques de consum. Pel que fa a l'alimentació, aquest moviment adopta formes variades, com l'ampliació de l'espai de decisió alimentària, el desenvolupament de les porcions individuals, la multiplicació de menús específics per als diferents comensals que comparteixen taula, com per exemple els àpats familiars on els fills, el marit i la dona mengen plats diferents. La segona tendència, la de la informalització o desestructuració, consistiria en una tendència a la desregulació. Correspondria a una dissolució de les estructures més o menys rígides, conformistes i rutinàries que emmarquen el consum alimentari. Aquestes dues grans tendències socials, dominants, s'oposen a dues contratendències: la comunitarització i l'estilització. La primera faria de contrapunt a l'individualisme, i es concretaria en l'emergència de formes de vinculació a comunitats socials, més o menys reconstruïdes, que permetrien afirmar sentiments de pertinença. Seria un exemple d'això la valoració dels productes i els plats locals, i amb l'èmfasi posat en el vessant cultural i patrimonial de l'alimentació. Aquesta tendència s'inscriuria en la dialèctica d'allò local i global, conseqüència de la industrialització de la producció, de la distribució i de la comunicació alimentària (Warde, 1996; Poulain, 1997). La darrera, l'estilització, es relacionaria amb el fenomen de fragmentació social designat per alguns autors amb el terme de *neotribalisme*. Warde considera que aquesta tendència reintrodueix una nova forma de disciplina, noves regulacions de la presentació d'un mateix a través de les formes de consum. L'estilització suposa una major disciplina en els gustos i els judicis, ja que les regles estètiques serien constitutives del grup, del seu estil, serien preeminentes i restrictives. Les manifestacions concretes d'aquest moviment en l'àmbit alimentari serien, per Warde, diverses. Inclourien la preocupació per la protecció dels drets dels animals, la promoció del vegetarianisme, el boicot d'alguns productes produïts en condicions "condemnables" (treball infantil...), la promoció de determinats productes alimentaris inscrits en una lògica de protecció del medi... La publicitat i el màrqueting, molt permeables a les tesis del *neotribalisme*, contribuirien àmpliament a la promoció i al desenvolupament del fenomen. La combinació d'aquestes diferents tendències socials permetria explicar el canvi alimentari.

El nostre punt de partida teòric per analitzar el canvi alimentari dels joves en procés de emancipació coincideix amb Jerome i Warde quan afirmen que la individualització és una de les tendències fortes que contribueixen a explicar el canvi alimentari en general, i el que es produeix en el procés d'individualització dels joves en particular. D'acord amb el que assenyala Jerome, la recerca ens mostra que les preferències individuals dels membres són preses en consideració i respectades durant el proveïment, preparació i servei dels àpats, i veiem com, efectivament, nens i adolescents influeixen —en major o menor mesura segons les cases— en la presa de decisions alimentàries. Contràriament a allò que afirma Bourdieu, no sembla que entre els joves catalans d'avui es pugui considerar el "desig d'emulació" de la classe obrera en relació amb els hàbits de la burgesia l'única explicació del canvi alimentari. El canvi, com assenyala Fischler, no es pot interpretar només en termes de competència interclassista, la qual cosa no vol dir que l'alimentació hagi perdut, ni de bon tros, la seva capacitat d'expressar diferenciació, distinció. Com assenyala Fischler, les classes biosocials, com adolescents o joves, poden perfectament desenvolupar aquest paper. Allò que s'ha evidenciat en la nostra recerca és la davallada destacada per Warde, de les

pressions socials que marquen les pautes de consum, que es manifesta en una ampliació de l'espai de decisió individual en l'àmbit de l'alimentació. Amb tot, cal destacar l'elevat grau d'enquadrament familiar de l'alimentació dels joves que segueixen vivint amb els pares, enquadrament que es desdibuixa, però, en els marges en els quals els joves, com veurem, prenen decisions autònomes. Aquests marges són més o menys amplis, però indiscutiblement afecten una part dels models alimentaris dels nostres informants. Això no ens pot fer oblidar el doble moviment d'allunyament de les pautes familiars i de reintegració més o menys regular en aquestes, moviment que reflecteixen amb claredat les entrevistes, que és sovint percebut, pels joves, com un element reequilibrador. I si es pensa en la necessitat de reequilibrar és perquè, efectivament, les tendències a la desestructuració (Fischler) o desinformalització (Warde) es palesen en bona part dels comportaments —no en tots— dels nostres informants. En canvi, les altres dues tendències anunciades per Warde, la comunitarització i l'estilització, no apareixen com a tendències amb potència explicativa en la nostra recerca. Sí que es palesa, però, una altra tendència forta, que es relaciona estretament amb la individualització i la desinformalització: la influència creixent dels “estils de vida” en els comportaments alimentaris. De tot allò que configura els “estils de vida”, un element clau és l'estructura de la llar, com veurem; l'estructura unipersonal és la que més propicia la desregulació de les pràctiques alimentàries. Nogensmenys, el lloc que s'ocupa en el *continuum* que va des de la dependència absoluta de les decisions familiars en matèria alimentària fins a la independència total prefigura en bona mesura els comportaments alimentaris. Cal assenyalar que és rar, entre els joves, trobar-se en cap dels dos extrems d'aquest *continuum*: gairebé tots, i ja abans, durant l'adolescència, tenen un espai més o menys gran d'autonomia alimentària, i gairebé cap —o pocs— tenen una situació absolutament autònoma, sense cap interferència de la família d'origen. Només aquells qui viuen lluny d'aquesta, o els qui ja han format la pròpia família i tenen els seus propis fills —i no sempre—, viuen una situació de total independència. Així, tot i que les tendències a la individualització i la desinformalització són ben presents, no es pot minimitzar el caràcter regulador i integrador del marc familiar, amb o sense convivència.

Anem a veure el canvi alimentari, a partir de la nostra mostra, considerant diferents aspectes de la qüestió: les situacions del canvi, les continuïtats i els aprenentatges i l'adquisició de competències.

6.2. Les situacions del canvi

La infància

Els nois i noies de la nostra mostra tenen un “passat” alimentari que no es pot obviar si volem interpretar el seu present. Quan parlem dels canvis que perceben en la seva situació actual amb relació al passat, d'allò que ha suposat i està suposant, en l'aspecte alimentari, la seva progressiva emancipació de la llar paterna, no podem oblidar que les modificacions s'expliquen, en part, per la situació anterior. En aquest estudi només s'ha pogut considerar el que aquests joves pensen i fan avui amb relació a l'alimentació, no s'ha fet un seguiment al llarg del temps, des de la seva infància. Aquest seguiment, que no és possible fer, seria l'única manera de veure realment quins canvis s'han produït, quan, com, per què i de quina manera. Aquesta limitació hi és i no es pot obviar, és cert, però el recurs a estudis fets anteriorment poden proporcionar-nos indicacions, orientacions, interessants. Utilitzarem com a referència l'estudi de l'any 1990 amb nens d'entre 3 i 6 anys (Carrasco 2002) de la perifèria urbana de Barcelona. Aquest estudi ens interessa particularment pel seu enfocament sociocultural. Els resultats d'aquest mostren que, els grups d'aliments, que més de la meitat de la població infantil estudiada consumia per sota de les necessitats mínimes recomanades eren les verdures (85,6%), les fruites (60,3%), el peix (70,1%) i la llet (76,9%), encara que no altres productes que contenen lactis. Això es devia a la progressiva substitució de les postres amb fruita per les postres amb natilles o flams. Un 20% dels nens consumia ous en excés i un 42% greixos en excés, principalment a causa de les preparacions en forma de fregits i arrebossats, molt esteses. L'anàlisi de l'equilibri i de la variació dóna els següents resultats: el 28,3% dels nens té una alimentació estructurada, el 57,1% té una alimentació desestructurada i el 14,7% mostra una alimentació estructurada a l'escola i desestructurada a casa. El 44,6% de la població infantil té accés a una alimentació suficientment variada, però el 55,4% practica una alimentació repetitiva. Això no és sorprenent pel que fa a la variació, ja que a la majoria d'escoles els menús del menjador escolar oferien un repertori de fins a tres tipus de menús setmanals rotatius, molt més del que qualsevol família pot oferir quotidianament en condicions socials estàndard. Es van analitzar també els resultats segons les variables d'edat, sexe i lloc on es fa l'àpat del migdia (casa/escola). No es van apreciar diferències depenent del sexe, però sí de

l'edat: la població de 4 anys tenia accés a una alimentació més vigilada (equilibri i variació) que la de 5 anys. Aquests nens i nenes més grans ja havien iniciat la transició vers una alimentació infanto/juvenil, mentre que els primers encara presentaven trets d'una alimentació de "nen petit", organitzada a la seva manera. Cal destacar que una part dels nens que menjaven a casa al migdia presentaven un consum més alt de begudes refrescants en els àpats, en lloc d'aigua. Els nens van expressar una gran coincidència en les seves aversions i preferències: rebutjaven explícitament la verdura i preferien les patates fregides, els refrescos i els productes ensucrats. Els nens d'aquesta investigació no acostumaven a ajudar en la preparació dels àpats en cap sentit, i la seva col·laboració en altres activitats relacionades amb el menjar eren molt limitades. A més, la seva conducta social no només es revelava molt dependent en aquest sentit sinó que, a més, es podia pronosticar de molt dependent el seu desenvolupament. En general, els nens expressaven clarament el seu desinterès per aprendre a cuinar, i deien que aquesta era una tasca que corresponia a les nenes quan fossin grans. La transmissió i incorporació del coneixement dels ítems del menjar semblava caracteritzar-se en aquests nens per una reducció dràstica d'aquest, assimilat únicament al repertori de preferències. De fet, les pastes, pastissos i laminadures destacaven amb les patates fregides en les seves predileccions. Sempre preniën la llet amb cacau i galetes que havien preparat les seves mares, per esmorzar a casa, a la sala, mirant els dibuixos de primera hora, amb els seus germans, mentre que les mares ordenaven el que podien abans de dur-los a escola. El Bollycao era el millor perquè sortia a la tele, tenia xocolata i no embrutava la motxilla. El medi dels nens estudiats no era coercitiu perquè permetia alimentar-se segons els gustos personals, i havien identificat clarament la seva alimentació com a especial per a una categoria de persones, ells mateixos. El medi cultural atorgava a aquests nens una especificitat alimentària no només en el contingut dels seus àpats —tou, fàcil, no problemàtic, compensador, en què són els únics comensals, acompanyats i vigilats, només excepcionalment integrats en els àpats dels adults— mentre que aprenien amb dificultat a menjar de manera correcta i autònoma (Carrasco 2002: 48). L'estudi conclouia amb algunes prediccions sobre l'evolució dels comportaments alimentaris d'aquests nens: "Probablement els veritables àpats continuarien tenint un caràcter d'excepcionalitat dins de casa en l'àmbit quotidià, i fenòmens com el snacking proliferarien. Les seves preferències s'orientarien vers aquests aliments molt processats, com s'observava en altres països occidentals. Les imatges físiques desitjades encara no incorporaven el culte a l'esveltesa, però tots coincidien en què volien ser més alts i forts, més grans i, de manera preocupant en aquest context, *millors*" (Carrasco 2002: 66).

Els nostres informants més joves formaven part d'aquest grup d'edat en el moment de realitzar-se aquest estudi. Si bé és cert que els resultats d'aquest estudi —es tracta de nens de la perifèria urbana de Barcelona, amb una majoria de població molt jove i d'origen immigrant de la resta de l'Estat— no es poden generalitzar a tota la nostra mostra, sí que ens dóna algunes indicacions que poden ser útils. En primer lloc, perquè una part dels nostres informants es poden incloure perfectament en la tipologia anterior, i en segon lloc, perquè algunes de les circumstàncies socioculturals que expliquen els comportaments anteriorment descrits són perfectament extensibles a altres grups socials. Per exemple, la nul·la —o molt escassa— participació en les tasques domèstiques, i entre aquestes la cuina, evident entre els nens, es retroba en els joves. No tots, però, i ja s'ha insistit que no és la nostra una societat homogènia, sinó que està travessada per diferències socioeconòmiques, culturals, de formació, d'estils de vida; en definitiva, significatives.

De l'adolescència a l'edat adulta

Segons el Comitè d'Experts de l'OMS de 1965 i 1977, l'adolescència abasta dels 10 als 19 anys, ambdós inclosos i per als dos sexes. Aquest període s'inicia amb els primers canvis físics i morfològics que precedeixen l'aparició dels caràcters sexuals secundaris i conclou amb l'acabament del creixement i del desenvolupament global. Allò que caracteritza l'adolescència és que, a més dels canvis biològics, es produeixen la resta de processos de desenvolupament i maduració, els psicològics i socials, i és particularment necessari no perdre de vista la condició inseparable dels processos de creixement i desenvolupament biològic, psicològic i social. Qualsevol intent de separar aquests elements i la seva interacció amb el medi ambient i social és artificial. L'adolescent, com el nen a qualsevol altra edat, està condicionat per factors socials, ètnics, geogràfics, climàtics, familiars i culturals. Cal recordar que els nostres informants més joves tot just abandonen l'adolescència —o hi són encara immersos, en alguns casos— i això es reflecteix en les seves consideracions sobre "el canvi" alimentari. Aquest canvi percebut es refereix sovint a l'abandonament de consums caracteritzables com "adolescents".

Però, què serien aquests comportaments alimentaris propis de l'adolescència? Segons Delgado (2002: 3) a l'adolescència la crisi de maduració repercuteix també en els hàbits de consum alimentari. L'autor destaca que en aquest període el grup d'amics i coetanis adquireix una gran importància, i assenyala una major vulnerabilitat davant dels missatges emesos pels mitjans de comunicació i la publicitat, ja que es tendiria més a imitar patrons que poden conduir a desequilibris alimentaris. També s'assenyala (Aranceta 2002: 29) que en l'adolescència el paper de la família perd rellevància i que el grup d'amics i les referències socials són condicionants clau en l'estructuració de la dieta. Per la seva banda, altres autors (Serra Majem *et al.* 2002: 13) destaquen que la infància i l'adolescència constitueixen una etapa d'indiscutible interès per a la nutrició, ja que suposa una etapa de promoció i consolidació dels hàbits alimentaris i, per tant, potencialment influenciable. Alhora, constitueix una etapa de risc a causa de l'increment de necessitats nutricionals durant el creixement i desenvolupament. Observa que aquest col·lectiu ha notat més que cap altre les modificacions en l'àmbit de l'alimentació i que això és particularment rellevant en una etapa del cicle vital en què l'alimentació és un factor que incideix amb força en la salut en l'edat adulta. El fet que els canvis i transformacions que es produeixen en l'adolescència siguin més variats, intensos i ràpids que en altres períodes —llevat del nouat i del lactant— no han fet pensar que siguin separables dels precedents i següents. Allò que canvia és el ritme i la velocitat, i això explica la major vulnerabilitat i risc (Bueno Campaña 1993: 8). En qualsevol cas, el comportament alimentari durant l'adolescència està condicionat per profunds canvis biològics i per les importants modificacions psicosocials que es produeixen a aquesta etapa de la vida. Alguns aspectes de la nostra societat, com l'augment del poder de compra dels adolescents,¹⁶ la proliferació d'establiments de menjar ràpid o l'increment de dones que treballen fora de la llar, entre d'altres, ha fet possible la instauració de tot un seguit de pràctiques que caracteritzen el comportament alimentari dels adolescents. Algunes d'aquestes pràctiques, com per exemple l'omissió de l'esmorzar, el consum freqüent d'snacks o l'elevada ingesta de begudes refrescants han estat analitzades en nombrosos estudis (Rufino Rivas 1999: 990). I, efectivament, els nostres joves, com veurem, categoritzen aquestes pràctiques com a pròpies de l'adolescència, per la qual cosa, afirmen, se n'estarien allunyant o se n'haurien allunyat definitivament. Segons l'enquesta ENKID —que estudia els hàbits alimentaris en la població infantil i juvenil espanyola de 2 a 24 anys (1998-2000)— es produeixen canvis alimentaris notables, amb l'edat, que reflecteixen l'evolució dels hàbits alimentaris, i que també poden amagar un canvi transicional del patró alimentari de la cultura alimentària dels joves. En aquest sentit cal destacar aquells aliments la tendència dels quals es “corregeix” a partir dels 18 anys, com és el cas de la brioixeria industrial, embotits i sucres, en sentit descendent, i de verdures, en sentit ascendent (Serra, 2002: 23). Els joves de la nostra mostra fan afirmacions en aquest sentit de manera força generalitzada.

En qualsevol cas, s'afirma sovint (Aranceta 2002: 29) que durant l'adolescència el paper de la família perd rellevància, i el grup d'amics i les referències socials són condicionants clau en l'estructuració de l'alimentació, i en com es pensa aquesta alimentació. Anem a veure quin paper té la família d'origen a l'hora d'interpretar el canvi en l'alimentació dels joves, i quin pes tenen l'entorn social, les xarxes de relacions i altres condicionaments clau, com els horaris, els coneixements i les creences, en aquest canvi. I tot això, a partir d'allò que anomenem les “situacions del canvi”.

La sortida de l'institut

Per als nostres informants més joves el canvi es percep sobretot en relació amb la infància i l'adolescència. Com ja s'ha dit, la major part viuen a la llar familiar i per tant mantenen una certa continuïtat en els models alimentaris. Aquest fet, juntament amb la ja esmentada rutinització dels comportaments alimentaris i la seva quotidianitat, que dificulta la percepció de la transformació, fa que contemplin la pròpia alimentació més en termes de continuïtat que de ruptura o transformació. Amb tot, s'assumeix que, en general, si que s'han produït algunes modificacions al llarg del temps. Modificacions que tenen a veure amb els consums classificats com a “adolescents”. En aquest sentit apareix sovint la disminució del consum de llaminadures —caramels, xiclets, pipes, gominoles...— i un conjunt indefinit que es titlla de “porqueries”.¹⁷ Segons

¹⁶ Un estudi fet sobre adolescents a Cantàbria mostra que una gran part dels diners d'ús dels joves són utilitzats en la compra d'aquests aliments i begudes. La major part de la despesa es fa en la compra de dolços (70,2%) seguit a continuació de les begudes no alcohòliques (55,4%), els aliments salats (49,5%) i finalment les begudes alcohòliques (25,4%) (Rufino Ribas 1999: 93).

¹⁷ Diversos estudis mostren aquesta tendència. Per exemple, l'estudi de Puig Mójér (2001) que avalua el consum d'aliments en adolescents a Palma de Mallorca mostra que prop del 50% dels nois va consumir brioixeria industrial entre més de 3 cops i 2-3 al dia, si bé aquesta proporció va ser superior als 14 anys (més del 60%) i va decaure fins als 18 anys d'edat (48%); la resta dels nois va consumir brioixeria 5-6 cops a la setmana (9,9%), 2-4 cops

sigui l'informant el contingut d'aquest conjunt varia, però acostuma a incloure des de refrescos gasificats fins a hamburgueses de *fast-food*, des de brioixeria industrial fins a cremes de xocolata per escampar. Per a alguns, el canvi ha consistit a disminuir de manera significativa aquests consums percebuts com a poc "saludables", i atribueixen aquesta modificació tant a una voluntat conscient de "millorar" la pròpia alimentació com a un procés quasi involuntari que s'ha anat operant una mica sense tenir-ne consciència. És a dir, alguns productes s'han deixat voluntàriament, els altres s'han anat modificant al llarg del temps:

"Abans m'alimentava molt d'entrepanes i menjava molts entrepanes, però ara molt menys. No m'agrada menjar tant de bocates, he canviat, prefereixo menjar més sa, però no ha estat conscient, sinó inconscientment. La xocolata sí que la vaig deixar conscientment, els entrepanes no, senzillament cada cop en menjo menys i menjo més plat". (1)

A vegades s'assenyala la substitució d'algun consum d'aquest grup per un altre considerat més saludable. Alhora es destaca que aquesta substitució no és absoluta, i que puntualment es recupera el consum que es vol substituir. Allò que s'observa, doncs, és una disminució considerable del consum, no un abandonament total. L'abandonament total és considerat difícil d'assolir, ja que es tracta de productes —com la Coca-Cola— pràcticament omnipresents, sobretot en determinades situacions de consum.

"Antes, cuando era así, adolescente, tomaba mucha Coca-cola, y ahora si puedo beber agua, bebo agua... aunque a veces también tomo Coca-cola, cuando salgo". (H-GD3)

"Ja no compro tanta Coca-cola perquè en comprava massa, ara només bec una o dues a la setmana. Ja és massa, però és que te la trobes a tot arreu. Si vas a prendre alguna cosa..." (12)

Apareix sovint la idea que l'adolescència és un període de desestructuració alimentària, quasi ineludible, però que acaba quedant enrere. I que se supera sense pràcticament haver de fer cap esforç, senzillament passa. Aquesta desestructuració s'explica per un consum elevat de productes classificats "poc saludables" però també per un model irreflexiu i improvisat, on tenen lloc moltes ingestes fora d'àpats, sense planificació:

"Quan era adolescent menjava més descontrolat, el que pillava, a qualsevol hora. Quan ets adolescent és el que has de fer. Després, no te n'adones, i ja canvies". (16)

Per a alguns, les preferències pròpies de l'adolescència són un accident, un comportament puntual, que no desestructura ni transforma profundament l'alimentació, i que, en qualsevol cas, com ja s'ha dit, s'acaba deixant enrere més tard o més d'hora. És a dir, per a aquests, els consums adolescents només pertorbarien superficialment els comportaments alimentaris, sense afectar els consums axials ni modificar les pautes generals prèviament adquirides i mantingudes després d'aquest període:

"Canvis fonamentals no et pensis... A l'adolescència em venien de gust algunes xuxeries, però els *pastelitos*, que m'agradaven tant, ara no me'ls menjaria ni boja... amb lo que m'agradaven abans! Canvis radicals no: la verdura m'ha agradat sempre, la fruita m'ha agradat sempre, en vaig seguir menjant durant l'adolescència i en segueixo menjant ara..." (8)

Altres, però, afirmen que la seva creixent autonomia es tradueix en un augment d'aquesta mena de consums, en disminuir la pressió familiar per restringir-los.

"Jo estic enganxadíssim a la Coca-cola. Potser em prenc dos litres diaris. La Coca-cola és la base del que bec. Quan menjo, sempre bec Coca-cola. No bec tanta aigua com abans. Abans la meva

a la setmana (9,3%) o un cop al mes. Les noies van desplaçar el seu consum de brioixeria a freqüències bastant inferiors, ja que només el 16,4% ho va fer 2-3 vegades, el 10,5% ho va fer 5-6 cops a la setmana i el 48,1% d'elles van declarar consumir brioixeria 2-4 vegades a la setmana; aquest consum inferior es constata davant del 8,9% de noies que mai van ingerir aquest aliment. Amb l'edat s'observen variacions en el consum femení de brioixeria, ja que entre els 14 i els 18 anys es va passar d'un 60% a un 46% que consumia brioixeria 2-4 cops a la setmana; en canvi, als 14 anys cap noia va declarar no consumir brioixeria, però aquest percentatge va augmentar progressivament fins arribar als 18 anys en què el 15,4% de les noies no va consumir aquest aliment.

mare no em deixava beure Coca-cola a l'hora de menjar, i com a mínim llavors bevia aigua. Ara ja no, ara que ja no em pot dir què he de fer, en bec més". (H-GD3)

Aquestes dues actituds s'han de tenir en compte, ja que es produeixen ambdues amb força freqüència: la primera associa emancipació amb major control dels consums en un sentit de "millora", la segona associa emancipació amb un aprofundiment dels consums considerats "poc saludables" i que havien estat més o menys frenats pel control dels pares.

Un altre canvi que es manifesta en relació amb el passat —infància i adolescència— és la incorporació de productes abans frontalment rebutjats. S'acostuma a tractar d'introduccions tímides —no entusiastes— d'aliments que es consideren saludables i necessaris, sobretot verdures, hortalisses, llegums i fruites. El pas acostuma a consistir a passar d'un consum negat a un consum simplement "acceptat", però normalment no particularment valorat. És a dir, els productes rebutjats no esdevenen productes preferits, però altres consideracions —que no són només les preferències i les apetències— actuen en el sentit d'augmentar —o d'introduir— el consum. Aquestes consideracions tenen a veure, bàsicament, amb la salut i l'estètica, però expressen també el desig d'adoptar comportaments "correctes". És significatiu que els aliments que hom s'esforça per incorporar, superant les aversions infantoadolescents, pertanyin tots a la categoria de productes "bons", en particular verdures, hortalisses i fruites, i en menor mesura, però també, peix.

"Jo he canviat. Abans els pèsols no els podia ni veure. Si me'n trobava a la paella els separava tots, un per un. I ara ja m'és igual. Si estan barrejats me'ls menjo. Però si posen un plat de pèsols sols, que va... no me'ls menjo. Però amb altres coses... pot passar. I diuen que és bo menjar-ne...". (D-GD3)

Alguns informants afirmen, amb relació a aquesta mena de canvis, que el rebuig d'abans es devia més que res a no haver volgut tastar aquests aliments durant la infància, i que la introducció s'explica perquè ara, en ser més grans, han accedit a tastar-los. Seria doncs, en certa mesura, una prova de major maduresa, com l'abandonament de pràctiques "infantils", com "emascarar" els productes que no agraden:

"Jo quan era petita hi havia coses que deia que no m'agradaven i ara m'agraden. O deia que no m'agradaven i no els havia tastat mai, com els espàrrecs... i altres que havia tastat i no m'agradaven. Com la truita, que ara no és que m'agradi molt, però me la menjo. I els espàrrecs no els podia ni veure, i ara m'agraden. Perquè em mengés una truita em posaven per damunt Cola-caó". (D-GD3)

D'aquesta mena d'emascarament —posar Cola-caó per damunt de la truita per fer-la "comestible"— n'han donat testimoni diversos informants, com per exemple alternar cada cullerada de verdura amb un tros de fuet.

En alguns casos, els canvis alimentaris s'associen a canvis en l'activitat, per exemple un increment de l'activitat física, per a aquells que han intensificat la seva dedicació a l'esport. Els canvis ja no es perceben doncs, en aquest cas, en relació amb l'adolescència, ja que l'increment de l'activitat es pot haver produït justament durant aquest període. L'abans i el després tenen a veure, estrictament, amb la dedicació a la pràctica esportiva. Això es tradueix, per una banda, en un increment de les ingestes, i per l'altra de l'abandonament —sol ser relatiu— de consums desaconsellats.

"A mí la alimentación, en relación al pasado sobre todo ha cambiado en cantidad. Como más cantidad, mi madre me hace comer mucha pasta, para darme energía, carne... y también como menos porquerías. Porque si te dedicas al deporte, es muy importante estar en forma, comer bien". (H-GD3)

En qualsevol cas, tot i aquests canvis, cal assenyalar la forta dependència de les decisions de la mare en bona part dels informants més joves (18-20 anys). És cert que a aquesta edat ja es prenen decisions autònomes, però els àpats principals solen ser escollits i elaborats a partir dels criteris dels cuidadors —sobretot la mare, tot i que no exclusivament—. Per aquest motiu, un dels principals canvis que es destaquen són aquells que marquen la diferència entre la "normalitat" —sota vigilància familiar— i les situacions excepcionals —absència dels pares per motius laborals, vacances o caps de setmana—.

Quan aquests joves es queden sols solen passar a un model alimentari més desestructurat, amb un pes molt destacable dels productes preparats o semipreparats i disminució exponencial de verdures i peix.

“Yo creo que los canelones congelados, todas estas cosas, son más bien substitutivos cuando no están tus padres. Pero ya está. Los tienes sólo para esos momentos. Cuando no están mis padres es lo que más se hace en casa”. (D-GD3)

Alhora que s'afirma que aquests productes s'utilitzen en absència dels pares, se sol insistir que no és una pràctica habitual d'aquests. Hi hauria un consum dicotòmic de preparats i semipreparats: freqüents en absència dels pares, pràcticament axials i absents o molt marginals quan els pares són presents. Per tant, el consum d'aquesta mena de productes apareix molt desigual, i oscil·lant segons la situació de consum. El seu pes dependrà de la freqüència de les absències paternes, que poden anar de molt puntuals i esporàdiques a força regulars.

“Mis padres precocinados no utilizan... hombre, a veces, pero no normalmente. Cuando han tenido que ir a algún sitio y llegan tarde, o algo así”. (H-GD3)

En qualsevol cas, la utilització de precuinats es percep com un canvi entre l'alimentació controlada pels pares i l'alimentació autònoma. La primera es caracteritzaria pel fet de ser més estructurada, la segona per la prioritització de la rapidesa, la facilitat i la satisfacció de les apetències personals.

S'ha comentat que en aquest grup d'edat, entre els 18 i els 20 anys, la major part dels joves són en gran mesura dependents dels pares en matèria alimentària. Amb tot, els estudis, les activitats esportives, els complements de formació (cursos d'anglès, de música, de dibuix...), amb horaris sovint incompatibles amb els dels pares, fan que una part dels àpats es facin fora de l'àmbit i del control familiar. Aquests àpats “autònoms” són sovint percebuts com a desestructurats pels mateixos joves, però també hi ha la percepció que aquesta desestructuració es compensa per la part de l'alimentació que segueix sent gestionada pels cuidadors. Es tracta, doncs, de situacions de canvi parcials. Es va abandonant progressivament l'enquadrament familiar, però només de manera puntual. Resten “illes” dels comportaments anteriors, parcel·les que es consideren correctores dels “desequilibris” generats pels comportaments autònoms.

“Jo normalment menjo bé... em falta potser peix o verdures, però... Bé, a l'hivern menjo molt pitjor la veritat, quan comences les classes. Perquè llavors dino sol, i llavors no menjo. A veure, em faig un bistec i surto corrents. I ja està. Dino malament però sopo bé. Quan m'ho faig jo, al migdia, malament. Normalment són coses ràpides, canelons congelats... Però després ve la meua mare per la tarda, cuina, i sopo bé”. (H-GD3)

Amb tot, també apareixen consideracions sobre canvis menys puntuals resultat de la progressiva emancipació d'aquests joves. En aquest sentit s'assenyala que els àpats familiars eren més estructurats abans, durant la infància, sobretot el sopar, quan la mare decidia i imposava el que s'havia de consumir, mentre que ara es prenen més decisions autònomes i, sobretot, s'influeix més en les decisions de la mare, en el sentit de fer demandes explícites. Alguns informants destaquen el gran pes de les seves sol·licitacions en la planificació de l'alimentació familiar. A vegades en el sentit que tota la família s'adapta en certa mesura a les seves preferències, altres en el sentit d'una major individualització dels consums. És a dir, es pot traduir en una confecció de menús personalitzats, diferents per cada membre de la unitat domèstica.

En aquestes edats també augmenten de manera considerable les sortides a menjar fora de casa autònomament, és a dir, sense els pares. Aquests àpats fora de la llar són considerats diferents d'aquells que s'havien fet normalment amb els pares durant la infància. I això és percebut com un factor de canvi destacable, tot i que se segueixi sota la tutela alimentària familiar.

“Jo el canvi més important en relació a quan era més petita és que abans menjava el que em deien ells, i ara surto... d'acord, visc amb ells, però durant el dia faig bastant el que em sembla. I quan surto no vaig mai a dinar a un restaurant d'aquests bé... Quan era petita, el diumenge anàvem al restaurant, i menjàvem bé. Jo menjava millor abans. Perquè ara menjo a fora sola, i menjo coses barates, no vaig a restaurants, com anava abans amb ells, vaig a menjar entrepans a qualsevol lloc, el més barat possible. Menjo pitjor, sí”. (D-GD1)

Ja s'ha assenyalat que aquests joves són també un factor de canvi a casa, ja que, a través d'ells i per influència seva, arran de les seves demandes, es produeixen modificacions en el model alimentari familiar. Així, se solen incorporar productes que acaben formant part de l'inventari de la família. Les pizzes preparades són un dels productes més citats en aquest sentit, però n'hi ha d'altres, com alguns refrescos o productes lactis.

Un element que actua amb força en la direcció del canvi en els comportaments alimentaris és la preocupació per assolir un determinat model estètic, quasi sempre en el sentit de la primor, però també, en els nois, de la musculació. La preocupació per la imatge corporal i la seva potencial capacitat de modificar els comportaments ja apareix durant l'adolescència, i segueix manifestant-se entre els joves, com ho reflecteixen les manifestacions dels nostres informants. Aquest és un factor d'indiscutible rellevància, per la qual cosa li dediquem un capítol sencer a part.

A la preocupació per l'estètica es pot afegir la preocupació per la salut i el benestar físic. Sobretot és aquest darrer, el benestar físic, que pot dependre de petits trastorns que generen moltes molèsties, com l'estrenyiment lleu, el que pot impulsar una modificació en els comportaments alimentaris. I desencadenar, per tant, un procés de canvi, que pot ser més o menys puntual o definitiu.

“Jo li vaig dir a la meva mare que em fes peix i carn, tot variat. Perquè jo a lo millor menjava tres dies seguits bistec amb patates, i semblava que... tot el dia igual. I li vaig dir que m'ho fes variat, un dia peix... verdura, combinar. Perquè després a l'hora d'anar al lavabo era problemàtic. És que tinc l'estómac... I ara fa un mes que menjo millor, i estic bé. Vaig al lavabo normalment”. (D-GD3)

Començar a treballar fora de casa i els estudis superiors

Iniciar estudis superiors o començar a treballar suposa, en alguns casos, haver de menjar sovint fora de casa. I aquest és un factor de canvi alimentari de primer ordre. Cal distingir entre aquells que estudien i els qui treballen i guanyen un sou, perquè aquest fet marca diferències. En els qui es veuen obligats a menjar fora de casa per motius laborals el canvi passa per la freqüentació dels restaurants de menú o per les cantines del lloc de treball.

“Com estic sempre fora de casa... quan estudiava estava sempre fora de casa, a la universitat. Quan treballava igual. Hagi tingut el treball que hagi tingut, sempre he menjat fora de casa. Quan arriba el cap de setmana, cuina la meva mare i menjo normal, però la resta de la setmana...” (H-GD2)

“...Quan treballava sí, menjava diferent, ara estic a l'atur.. Al menjar fora de casa canviava molt la forma de menjar i havia de menjar en menús el que hi havia i agafar el que més m'agradava. Quan treballava canviava... Ara menjo millor que quan treballava, perquè has d'escollir entre menús i casi sempre és poc variat, mentre que si t'ho fas tu, t'ho fas més al teu gust”. (16)

Veiem que l'obligació de menjar sistemàticament fora de casa per motius laborals no es percep gaire positivament. Dels menús de restaurant es destaca la repetició dels plats i en alguns casos l'excés de greixos, de fregits o de salses. També es percep negativament en relació amb allò familiar, amb allò que s'està acostumat, que és la cuina “de casa”. Però sobretot és el fet de no poder decidir del tot —es pot escollir entre un nombre limitat de plats— és a dir, de no poder menjar seguint només les pròpies preferències, que, com ja hem vist, solen ser força respectades per la mare o —eventualment— el pare. A casa es menja “al teu gust”, i això no és tan possible al restaurant de menú.

Els universitaris que es veuen obligats a menjar fora de casa amb una certa freqüència, pels horaris de classe, no acostumen a menjar en restaurants de menú. Per una banda, per una menor solvència econòmica; per l'altra, per motius de sociabilitat. En general, fins i tot aquells que podrien anar a un restaurant, perquè fan alguna feina que els suposa ingressos o perquè els pares els passen una bona assignació, prefereixen quedar-se amb els companys que no poden fer-ho. Les opcions són diverses: acudir als menús dels menjadors universitaris o dels bars, es pot comprar un entrepà o bé dur-se'l de casa, es pot portar la carmanyola, i afegir-hi o no fruita o altres acompanyaments. La valoració que es fa

dels menjadors escolars varia. Per a alguns —sobretot nois— l'oferta en aquests establiments és prou satisfactòria, ja que permet atipar-se a un preu raonable. Per a altres —sobretot noies— es tracta d'una cuina excessivament greixosa i amb una presència massa elevada de fregits. Per a uns i altres, el model no sol correspondre amb el de casa, en general es perceben diferències significatives. No és, però, un model del tot aliè, ja que sovint s'associa amb l'oferta dels menjadors escolars, als quals la majoria estan ja força habituats. És un fet, però, que a diferència dels menjadors escolars, els menjadors universitaris permeten més combinacions individuals. És factible organitzar-se un àpat estrictament vegetal —amanida i verdura— o sense carn ni peix —pasta i amanida, per exemple—, o en canvi, es poden agafar dos plats de carn i no tastar ni verdures ni hortalisses. Pel que fa a les postres, es pot optar per fruita, postres lactis o pastissos. Això fa que les safates dels diferents joves s'omplin de maneres força diverses, tant pel que fa a les quantitats com als continguts. De manera que aquells qui —majoritàriament aquelles— es preocupen per controlar el pes, poden adoptar fórmules que a casa estarien vedades, com per exemple limitar l'àpat a una amanida i un iogurt descremat. Mentre que altres poden deixar obertament de banda allò que no els agrada, i confegir-se un menú a base de carn i patates fregides, amb dues postres que poden ser perfectament dos pastissos. És a dir, els menjadors universitaris permeten estructures diferenciades, i aquestes es concreten en àpats "individualitzats". Més individualitzats, la major part de vegades, del que ho podrien ser a casa. Quan l'opció triada consisteix a menjar un entrepà, també introdueix una modificació en relació amb quan es menjava a casa o a l'escola. L'opció que permetria una major continuïtat —dur el menjar de casa en una carmanyola— no és, ni de bon tros, la més triada. Les raons adduïdes solen ser manca de temps per preparar-ho, comoditat, o impediments per escalfar el menjar.

Viure sol

Passar de viure amb la família d'origen a viure sol acostuma a ser un canvi significatiu en la vida alimentària dels joves. En primer lloc, suposa assumir —sovint per primer cop— la responsabilitat absoluta d'allò que es menja, i de com i quan es menja. Exigeix per tant tot un seguit de noves decisions, d'eleccions conscients, sobre qüestions que, fins a aquest moment, normalment no havien exigint ni massa reflexions ni massa temps. A la novetat d'aquesta responsabilitat, i a la manca de competències que s'hi associa, cal afegir sovint la "manca de temps". "Manca de temps" que pot ser real o percebuda, o ser més aviat manca de disposició a dedicar temps a les tasques alimentàries.

"Jo no sé si és manca de temps... Però jo no m'imagino a mi mateix ficat una hora a la cuina fent-me un guisat, la veritat..." (H-GD2)

Cal tenir en compte que els joves que viuen sols o bé treballen o bé estudien, o fan ambdues coses alhora, i a més solen tenir la seva xarxa d'amics amb qui fer, activitats lúdiques o esportives, formació complementària... i la percepció de tenir poc temps —o de voler dedicar poc temps— per a la cuina acostuma a ser ben present. Això es pot resoldre buscant les solucions més simples, més fàcils, eludint tot allò que es percep "elaborat". El canvi, en aquest cas, deriva d'una simplificació de l'alimentació en relació amb la que es tenia a casa dels pares. L'abandonament de plats que agradaven és freqüent, perquè no se saben preparar o perquè s'eviten les elaboracions complexes.

"A mí cocinar no me gusta, pero me lo tengo que hacer yo, porque si no, no como. Vivo sola, entonces claro, si no me lo hago yo no como. Como vengo de estudiar, pues me lo dejo el día antes, y lo congelo, y si no, me preparo cualquier cosa.... cuando llego a casa, como tengo hambre, hago lo que sea más rápido y ya está. No hago nada complicado. Los guisos de mi madre, yo no los he hecho nunca". (D-GD2)

Ara bé, la tendència a simplificar quan es viu sol no s'explica només, ni de bon tros, per manca de temps o de competències. Fins i tot en aquells que sí que saben cuinar, el fet de començar a viure sols es tradueix en una reducció del temps i de la dedicació a la cuina. La manca de temps, el fet de no embrutar la cuina, la mandra... apareixen com a explicacions d'aquest comportament. En definitiva, en viure sol es mostra una motivació força inferior que si s'ha de cuinar per a més gent. Un dels nostres informants ha treballat com a cuiner, li agrada la cuina i en sap. Però pràcticament no cuina per a ell, menja sovint fora de casa, se salta àpats si arriba tard de treballar i està cansat, i quan cuina fa coses ràpides i fàcils. Només cuina —recordem que li agrada— quan té convidats a casa. La motivació per cuinar es relaciona

estretament amb el fet de compartir allò que es fa amb altres. Per tant, sembla influir una menor motivació per cuinar només per a un mateix:

“No em poso gaire a la cuina, ara, no. En canvi, si ha de venir algú a menjar, llavors ja m'hi poso molt més. Si tinc invitats, sí, perquè sé que vaig a fer una cosa per a algú que sé que ho disfrutará... Però si és només per a mi... amb qualsevol cosa... a més, no tinc mai gran cosa a la nevera, com sempre vaig amb presses, surto i entro”. (H-GD2)

Una altra de les informants, que havia cuinat a casa dels pares des dels 13 anys, per tant sabia cuinar, parla també d'abandonament de la cuina en el moment de viure sola:

“La temporada que he vivido sola he comido fatal.., es que no haces tanto guiso, ni tanto caldo, ni tanta cosa... He vivido sola un año medio y creo que comía bastante mal, porque a lo mejor llegaba al mediodía y me comía una pechuguica de pollo a la plancha, no mal, quizás comía más sano que ahora, pero a lo mejor la mitad de días no cenaba, porque para mí sola, me comía un yogurt, bueno merendaba bastante tras la siestas y eso a lo mejor ya me servía de cena. Si eran las siete de la tarde cuando merendaba, qué iba a cenar, si a las diez ya me iba a la cama. Y cocinas menos, más embutido, más pan con tomate. Si estás sola te acomodas más a lo fácil. O te saltas comidas...” (4)

La mateixa informant destaca, però, que en tornar a viure en parella torna a recuperar el ritme anterior de cuinar cada dia, per dinar i per sopar, i de fer preparacions més elaborades. Entre els joves, les situacions de solitud es perceben com a temporals, per tant la desestructuració que puguin comportar no preocupen excessivament, ja que es preveu tornar a la “normalitat” quan aquesta situació canviï.

“Quan estudiava a Itàlia hi havia diferència perquè estava sola i menjava quan arribava i ja està. Fins i tot quan estava sola em feia verdures, però costa més quan estàs sol. També és cert que tirava més sovint de plats precuinats, però perquè sabia que era una temporada, sinó no ho hagués fet”. (8)

Així, tot i que la principal raó que s'addueix per cuinar poc quan s'està sol és la manca de temps i un estil de vida molt girat vers les activitats fora de la llar també sembla pesar la desmotivació produïda pel fet d'haver de cuinar només per a un mateix.

“Cuando te vas a vivir solo, tienes que estudiar y trabajar. Entonces tienes poco tiempo, y el tiempo que tienes libre lo dedicas a salir. Y además, cocinar solo para uno... da pereza”. (D-GD2)

Un altre factor que intervé té a veure amb les racions. Posar-se a cuinar per una sola ració fa d'entrada més mandra i presenta certes dificultats pràctiques. Això es resol amb preparacions que s'adaptin bé a la porció individual, com un tall de carn o una truita a la francesa, o fent quantitats més grans per anar-les menjant en diferents àpats. En alguns casos es congela en porcions individuals, per tal de no haver de repetir plat en àpats consecutius. Però en altres es menja mentre n'hi ha —sovint per no haver de preparar una altra cosa— i això acaba provocant cansament.

“Yo cuando vivía sola hacía cualquier cosa. Por ejemplo, sabía que el arroz integral era bueno. Entonces hacía un kilo de arroz integral, lo metía en la nevera y me lo iba comiendo. O me hacía una ensalada enorme, y comía ensalada tres días seguidos... cualquier cosa! Acababa completamente harta, y luego estaba tres meses que no me volvía a hacer arroz o ensalada”. (D-GD2)

És freqüent que aquells que viuen sols tendixin més que la resta a menjar fora de casa, ja que, als condicionaments laborals que els afecten a tots i poden obligar a recórrer a la restauració, s'afegeixen els elements que acabem d'esmentar. Malgrat les valoracions negatives que puguin despertar, com hem vist, els àpats que es fan fora de casa també són sovint percebuts com elements d'equilibri. És a dir, hi ha un gran nombre de plats que a casa no es cuinen, per diferents motius, i que es mengen a fora. Hi ha un nombre considerable de productes que no es compren, però que s'incorporen a l'alimentació a través de l'oferta dels restaurants de menú. Una de les informants que viu sola comentava la dificultat de fer-se amanides variades a casa. Adduïa que si es comprava tots els ingredients que ella volia (diferents

enciams, pastanagues, cogombre, brots de soja germinada, col llombarda...) se li acabaven fent malbé a la nevera, ja que no és possible comprar mig cogombre o un tros de pastanaga. Per aquest motiu, solia anar a menjar amanides a restaurants vegetarians o als establiments d'una xarxa especialitzada en amanides i pasta. Si preparar una amanida per a una sola persona es considera problemàtic, encara ho és més fer alguns plats que exigeixen una certa elaboració o comprar quantitats considerables d'un producte. L'oferta de la restauració es percep llavors com la solució, en complementar i ampliar l'inventari propi, que tendeix a ser limitat.

Per a alguns, la principal diferència entre com menjaven a casa dels pares i com mengen ara que viuen sols consisteix en la introducció de la pràctica de saltar-se àpats d'una manera més o menys freqüent. Si a casa això no es feia, perquè sempre estava el menjar a punt i no menjar podia convertir-se en un conflicte, quan menjar o no depèn només de la pròpia voluntat es pot convertir en una pràctica habitual.

“Des de que visc sol m'he acostumat a saltar-me àpats. Abans això no ho feia, perquè quan arribava a casa ja tenia el menjar a punt, però ara és diferent. Me'ls salto perquè a lo millor, si he esmorzat tard, pues ja no dino, si he acabat d'esmorzar a la una. Que a lo millor a les set m'entra gana, però ja m'espero fins a l'hora de sopar. I si dino tard, ja no sopo”. (17)

En qualsevol cas, els nostres informants perceben diferències significatives amb relació a quan viuen a casa dels pares. Per a alguns, la seva alimentació ha empitjorat amb el canvi, en el sentit de ser menys equilibrada. Es destaca sobretot de la situació actual la manca de planificació, d'estructuració dels àpats, i la pràctica desaparició de l'inventari alimentari d'alguns productes o plats, que senzillament es deixen de preparar i de consumir en assumir-se la responsabilitat alimentària. Enfront de l'organització alimentària de la mare, responsable domèstica de l'alimentació, que procura que es mengi “de tot” al llarg de la setmana, el jove independent tendeix a la repetició dels plats que sap preparar i que li agraden, negligint en certa mesura aquesta planificació setmanal basada en la “varietat i l'equilibri”:

“Jo crec que canvia molt l'alimentació quan passes de viure amb la mama a viure independent. Canvia l'alimentació completament. El menjar que et fa la mare és més equilibrat, ella va fent una mica de tot, procura planificar tota la setmana, fer de tot. Una mestressa de casa, que té fills, acostuma a fer això. Quan te'n vas pel teu compte, normalment... t'acabes oblidant de que existeixen les lleties. Hi ha coses que per rutina i per manca de temps, ja no les fas”. (H-GD2)

Per a alguns, aquesta és una dinàmica que tendeix progressivament a empobrir l'alimentació, és percebuda com una pèrdua. Empobriment que associen, no només a la simplificació de l'inventari alimentari a les cases, sinó també al fet de menjar molt sovint fora de casa, sobretot per motius laborals. Des d'aquesta perspectiva, es considera que l'oferta dels restaurants de “menú” no contribueix a reduir les insuficiències domèstiques:

“Jo crec que la gent d'avui dia, a mida que anem marxant de casa, l'alimentació serà més pobra cada cop. Per molt que els pares no hagin utilitzat mai la soja, o coses d'aquestes noves que no saltres anem agafant, jo crec que les coses cada cop aniran pitjor. Per exemple, jo crec que quasi ningú es posa a fer un plat de llegums... tot el que és tot això del plat calent, de cullera, la major part de la gent jove no ho fa. Com a molt fem una sopa. I aquest plat de lleties, per exemple, és una font de ferro que no treus d'una altra banda. I per què? Jo crec que sobretot pels hàbits de treball, que sovint t'obliguen a treballar fora, i per tant a menjar fora. I quan vas a un restaurant n'hi ha pocs que et donin un plat de lleties”. (D-GD2)

Veiem que la causa percebuda d'aquesta situació és la manca de temps que resulta dels ritmes de treball i d'estudi. Cal destacar que, tot i que afirmen que ells introdueixen nous productes i nous que els seus pares ni coneixen, com la soja, el cuscús o el *sushi*, també consideren que la seva alimentació, en lloc d'enriquir-se amb aquestes introduccions, s'empobreix de manera global, ja que són més significatives les pèrdues que no pas les introduccions, considerades més aviat anecdòtiques, marginals, enfront de l'abandonament de productes considerats per a ells axials, ja que ho eren a la cultura alimentària familiar. Els joves fills de famílies d'origen andalús, extremeny o d'altres regions d'Espanya, acostumats a una alimentació casolana centrada en patatges i guisats, perceben amb més acuitat el canvi que aquells que provenen de famílies on el model alimentari ja tendia a la simplificació i la rapidesa.

“De ma mare no he après... sí de ma padrina, que quan es cuina a casa, cuina ella. Però només està a temporades. Però de ma mare no, ma mare va a lo senzill. Ma mare cuina, però cuina d'aquesta manera ràpida”. (13)

“Jo vivia amb la meva mare, ella treballava fora i anàvem molt de menjar congelat, excepte quan ella té temps, que fèiem macarrons i tal, i també molt de xino, molt de Sopinstant... Sí que he suprimit totalment Sopinstant i altres coses de bastant ràpid, però he vist que si al vespre faig un caldo vegetal, és molt més bo, és més bo i més sa”. (9)

Fins al punt que, per a aquests, l'emancipació s'ha traduït en una cuina una mica més elaborada, com a mínim pel que fa a alguns plats —en l'exemple anterior el brou casolà—, ja que es percep com a més convenient per a la salut.

D'altra banda, aquells qui provenen d'una família on es “cuinava” no sempre perceben els canvis de manera negativa. Per a alguns es tracta simplement d'això, de canvis, de modificacions, que no per força han d'anar en el sentit de la desestructuració, de la pèrdua de ordre, sinó que pot significar una nova estructuració, la creació d'un altre ordre, més adaptat a les condicions de vida i les preferències actuals. Des d'aquesta perspectiva es pot mantenir el consum de productes considerats necessaris o convenients simplement modificant la forma de preparació. Substituir el potatge o el *cocido* de llegums per altres receptes resol, en definitiva, el problema. I aquestes noves receptes presenten avantatges considerats centrals com la rapidesa i la facilitat de preparació i, a vegades, són considerades més lleugeres. I el fet que siguin més lleugeres es valora positivament.

“A vegades el que canvia és la manera de fer-les. En lloc de fer un *cocido* de llenties, doncs jo me les faig amb tomàquet i tonyina. I estan boníssimes. O amanides. I estàs menjant el producte, que és lo important, però d'una manera molt més fàcil de fer. I a l'estiu un plat de llenties molt elaborat se'm faria molt pesat, i en canvi amanides m'agraden molt. Canvies la forma de fer aquest producte, i la canvies sobretot perquè és molt més fàcil de fer. Una amanida de llenties la sap fer tothom. I és molt més ràpid”. (H-GD2)

Finalment, també hi ha qui valora molt negativament l'estil alimentari dels seus pares, i considera la seva “independència alimentària” quelcom de molt positiu, fins al punt d'adquirir les diferències en la forma d'entendre l'alimentació com una de les raons per marxar de casa:

“Una de les coses que han fet que jo marxés de casa és la cuina de casa meva, no arriben a entendre que aquella no és la meva alimentació. Utilitzen molt el pollastre perquè és poc colesterol, i és que és horrible la gent que per fer dieta entén menjar carn a la planxa i amanida, i sempre la mateixa amanida, amb el mateix sabor. Jo necessito barrejar sabors, per ells l'alimentació no és un plaer, és una cosa més al dia, per mi és un plaer”. (3)

I altres consideren que la seva alimentació ha millorat en relació amb la dels seus pares, en el sentit d'eliminar alguns consums percebuts com a poc “saludables” que eren habituals a la llar paterna:

“Jo abans consumia molt embotit i ara pràcticament gens. Només pernil en dolç, i el pernil en dolç quasi no es pot considerar un embotit. De tant en tant una mica de llonganissa i de fuet, potser si... però ja no és com abans. Perquè a casa dels meus pares en menjàvem moltíssim. I ara te n'adones que era massa. Com que ja no ho tens a mà com abans, i t'acostumes a menjar més de cuinar i de plat, pues ja no ho trobes a faltar. És millor així. Ha canviat molt de com menjava abans, a casa dels meus pares, a ara. Abans menjava molta carn, i massa embotit. Ara menjo més fruita i verdura, més caldo i més pasta. Ara menjo diferent. Millor ara que abans”. (17)

Veiem doncs que, si bé marxar de casa per viure sol es tradueix quasi sempre en canvis en l'alimentació, aquests poden anar en diferents direccions. I això dependrà de diferents factors: de com es menjava abans a casa dels pares, de la preocupació que hi hagi per dur una alimentació “correcta” —per motius de salut, forma física o estètics—, dels coneixements i les competències que es tinguin, de la valoració que es faci de cuinar i de dedicar temps a les tasques domèstiques. Si agrada cuinar i es considera

important tenir cura de l'alimentació, es faran eleccions diferents de si es pensa el contrari. Si hi ha una preocupació gran per controlar el pes, per exemple, les estratègies seran diferents de les que s'adoptin en cas que això preocupi poc. Si es perceben problemàtics alguns aspectes de l'alimentació a casa dels pares, es poden adoptar comportaments "correctors". En molts casos, la manca de coneixements, d'habilitats culinàries, es presenta com el factor clau per interpretar les estratègies que s'adoptin. Ara bé, siguin quines siguin aquestes circumstàncies, en pràcticament tots els casos s'opta per la màxima simplificació, rapidesa i comoditat, i es defugen les elaboracions llargues i complicades.

Compartir pis

Quan es comparteix pis intervenen els mateixos elements que quan es viu sol, però n'apareixen altres de nous, com és la influència dels companys de pis, que poden introduir innovacions, canvis en els comportaments.

Com els qui viuen sols, aquells que han anat a viure amb companys assenyalen sovint que la seva alimentació és força diferent de la de casa dels pares. És a dir, els aprenentatges que s'han fet i les modificacions que s'han introduït en contacte amb altres companys es perceben com a modificadors més o menys profunds dels comportaments alimentaris. A vegades es parla d'un canvi en l'"estil alimentari":

"La cuina de la meva mare i la meva quan estic sol és molt diferent. La cuina de la meva mare... per exemple la pasta, és molt convencional. Fa espaguetis, fa macarrons, sigui el que sigui, sempre amb tomàquet. No et farà *rigatone* amb bolets, per exemple. És una cuina més casolana, més convencional. Per exemple, al meu pis, amb el company, no he menjat mai *cocido*. I a casa amb ma mare, sí. O paella. Nosaltres no n'hem fet mai. La cuina de la meva mare és més convencional". (H-GD 2)

Altres destaquen que el fet de compartir pis els ha suposat aprendre altres "estils alimentaris", dels quals han integrat alguns elements —a vegades plats, a vegades productes, a vegades formes d'elaboració—, fins i tot en aquells que no acostumen a introduir gaires canvis per pròpia iniciativa:

"Per la practicitat no innovo, van molt en funció dels companys de pis, els canvis. Vaig compartir pis amb una noia que menjava molta llet de soja, mill o com es diu, un gra com el cuscús..., arròs de diferents mides, algues que havia menjat al Japó... i jo ho vaig anar agafant, també. Ara que ja no hi és, encara en preparo, però per iniciativa meva no introduiria res, no..." (9)

A vegades ells, al seu torn, introdueixen allò que han après a la família d'origen. Així, les innovacions que els fills independents incorporen poden acabar sent incorporades, més o menys puntualment, pels pares.

"Des de que visc aquí han canviat coses, fins i tot la meva mare em diu que li faci aquell plat de pasta que vaig aprendre d'un altre noi i jo el vaig introduir, i a la meva mare li va agradar i el demana. És pasta amb una salsa; al meu pare la pasta no li agrada massa però a ella sí". (5)

En qualsevol cas, la convivència amb companys de pis suposa canvis —més o menys profunds, més o menys definitius— en la forma de pensar l'alimentació, de comprar i de cuinar, en definitiva, de menjar, és a dir, sol suposar perdre "el tipus de menjar tradicional de casa". En alguns casos apareix una cuina "sincrètica", una barreja dels diferents estils alimentaris:

"Sovint cuinem per això per tots, el darrer company que ha entrat sempre cuina per tots, i la meva companya també, i cuinem junts, encara que cadascú compra lo seu, i depèn de si coincidim i un no té ganes de cuinar, afegeixes algun producte per compartir i cuinem junts, sobretot si estem els tres. Però cada vegada està menys diferenciat i cada vegada ho fem més barrejat. Ara com mengem és una mica una barreja d'allò que ja sabia cadascú d'abans, d'allò que ens agradava..." (5)

En altres, el contacte amb companys suposa canvis en allò que es menja —amb introduccions de productes— però també en la mateixa estructura dels àpats:

“Hi ha plats que són del pis ja, introduïts per la noia aquella, i a part el seu company, que era magribí, ha introduït el cuscús, verdures al forn... La pasta també li encanta i té llibres de pasta italiana...” (13)

“Les coses que conservo de compartir pis són per exemple el cuscús, l'arròs llarg, el fet de menjar fruita als matins a l'hora d'esmorzar... La meua companya de pis solia menjar força fruita... O he perdut bastant el tipus de menjar tradicional de casa, que quan vaig entrar en el pis sí que el seguia, allò del típic primer plat, segon plat i postres, però molts companys de pis les postres no les fan, i és com si es perdés... (9)

Com en el cas dels qui se'n van a viure sols, els qui comparteixen pis també poden veure l'emancipació com la possibilitat de “millorar” la pròpia alimentació, en el sentit d'incorporar consums percebuts saludables però que mai han agradat i que s'han rebutjat estant a casa els pares. Aquesta és la vivència d'aquells qui consideren la seva emancipació un procés de prendre les regnes de la pròpia vida, és a dir, d'imprimir-li la forma i el sentit que desitgen. Verdures, hortalisses i fruites són els productes amb els quals més sovint es fa aquest procés d'incorporació voluntària i voluntarista. Hi ha qui assenyala que al principi això suposa fer un esforç conscient, però que finalment s'acaba apreciament aquell producte abans detestat.

“Lo que es molt curiós és que jo quan vivia amb els meus pares la verdura no la podia veure, la verdura bullida... no la suportava. Em menjava un plat de sopa i prou. I quan jo m'he traslladat a Barcelona volia introduir-la i com l'he fet jo, me la menjo. I m'agrada. Li he trobat el gust”. (5)

Tot i que aquesta iniciativa pot partir del jove en qüestió, es pot veure reforçada pels comportaments dels companys de pis.

“I a més em va ajudar molt el que jo al començament vivia amb una amiga meua de Lleida i ella sí que és molt rigorosa per la verdura, i com que portava aquesta pauta, i a les deu de la nit es posava a cuinar la seva verdura, però no verdura només, sinó amb una miqueta de *bacon*, una miqueta d'all, per fer-la atractiva i això m'agradava molt i em va motivar a fer-ho jo”. (5)

Val a dir que això es produeix més sovint entre pisos on viuen noies o amb predomini femení que no pas en pisos compartits de predomini masculí. En aquest cas es destaca més aviat la influència negativa dels companys:

“A l'època d'estudiant em vaig engreixar molt, no és un bon record. Fèiem sopars molt bèsties, que si *choricillos*, que si pasta abundant, que si escudelles... Eren sopars molt bèsties... Menjàvem més tard i anava a dormir més tard. Era l'època de la facultat. Ara menjo millor”. (18)

I també hi ha qui destaca la millora que ha suposat passar de compartir pis només amb nois a fer-ho amb noies:

“M'alimento millor aquí a Barcelona que a Lleida, perquè a Lleida estava en un pis d'estudiants, de 4 nois, que tot eren patates fregides per esmorzar, carn arrebossada per dinar i amb noies ha millorat la cosa. Jo fins fa un any no havia trobat la manera de menjar amanides, ni quan era petit, perquè la meua mare em feia menjar alguna fulla de tant en tant, però, vaja... M'he aprimat cinc o sis quilos des de queestic aquí, i crec que menjo millor”. (13)

Cal doncs assenyalar que, en temes generals, l'experiència de compartir pis no té exactament el mateix sentit per als nois que per a les noies. No es poden fer generalitzacions abusives, però sembla traspuar més preocupació per dur una alimentació “convenient” per part de les noies, mentre que per als nois l'etapa de compartir pis —que sol ser la primera en el procés d'emancipació— és més aviat el moment de la transgressió, de menjar només allò que agrada, deixant de banda altres consideracions. Això no vol

dir, però, que aquesta actitud s'hagi de mantenir en etapes posteriors, quan fa més temps que es comparteix pis, o quan es passa a viure sol o amb la parella.

Viure amb la parella

Encetar la vida en parella també suposa canvis en l'alimentació, la major part de les vegades. Canvis de diferent ordre i que depenen, en bona mesura, de la situació anterior. Alguns vénen de casa dels pares, altres han passat per una etapa prèvia de convivència amb companys o de viure sols. Si es vivia sol, les modificacions s'expliquen sobretot pel fet de cuinar amb o per a algú altre i compartir els àpats.

"D'un any cap aquí els meus hàbits alimentaris han canviat moltíssim. En viure en parella, he de cuinar cada dia, per dinar i per sopar. Quan vivia sola no m'amoinava gaire. En canvi, des de que visc en parella... Si estàs amb una altra persona t'esforces en preparar coses, perquè l'altre disfruti amb el menjar. Si estàs amb una altra persona et poses les piles, però si estàs sola, no fas res. Si tens algú a casa t'esforces molt més". (D-GD2)

És a dir, la convivència vol dir superar la desmotivació que produeix cuinar només per a un, i en molts casos suposa l'abandonament de les pràctiques més extremes, com alimentar-se de precuinats o d'un nombre molt reduït d'aliments que es repeteixen dia rere dia:

"I el meu company igual. Menja molt millor ara que quan vivia sol, perquè llavors només menjava pizza, pizza, pizza i paté... coses així. Ens ha anat bé als dos" (D-GD2)

Efectivament, el pas a viure en parella, en aquests casos, suposa una major motivació a l'hora no només de cuinar sinó també de planificar els àpats i de pensar l'alimentació, i això ho valoren positivament aquells la situació prèvia dels quals era viure sols o amb companys. A més d'una major disposició a comprar i a cuinar, també s'incrementa la preocupació perquè l'alimentació sigui "equilibrada" es busca més la varietat i l'alternança de plats i productes al llarg de la setmana.

Ara bé, aquells qui passen a viure en parella havent viscut amb els pares fins a aquell moment poden valorar el canvi d'una manera molt més negativa. Així, alguns afirmen que a casa menjaven bé, ja que la mare s'encarregava de planificar, comprar i cuinar, i no s'havien de preocupar de res, i era la mare la que s'ocupava que l'alimentació fos "equilibrada", però que tot havia canviat en passar a ser responsabilitat seva. La influència del company o companya pot ser considerada negativa i desestructuradora, fins i tot abans de la convivència, i aquesta influència s'hauria aprofundit en viure junts:

"Abans de viure amb ell, menjava bé a casa, però menjava molt malament quan estava amb ell. A veure menjava bé a casa, algun capritxet també me'l permetia. En plan, avui vull pizza... un dia a la setmana per dinar o per sopar pizza. O menjar... però vaja, a casa menjava bé... perquè portes un control de sempre... però no el portes tu, te'l porten: què hi ha per dinar? Verdura i llenguado. I te'l menges i ja està. Abans de viure amb ell m'ho donaven tot fet, jo no feia res. Alguna vegada, però vaja... Lo normal era tornar de la universitat i trobar-m'ho tot fet. I la meva mare em deia: demà què vols per dinar? Et va bé no sé què no sé quantos? I ja està. No em preocupava gens pel tema... Però quan quedava amb ell, anàvem a menjar un bocata, un frankfurt... a casa menjava bé, però quedava amb ell i ja no menjava tan bé. I tot va ser anar a viure amb ell i començar a menjar fatal". (10)

Això no vol dir forçosament que aquest nou ordre s'instal·li definitivament. Al contrari, és freqüent que es tracti d'una situació temporal que es mira de redreçar progressivament, tornant a establir un cert ordre que sol ser, amb tot, diferent del que s'estava habituat a casa dels pares. Una nova organització que sorgeix de la confluència i la interacció de les respectives preferències dels membres de la parella, de l'adequació dels costums de cadascú als de l'altre. Una de les explicacions que es dona per justificar la reordenació de l'alimentació després d'un període inicial de desestructuració és la necessitat de controlar el pes. És a dir, el model alimentari del primer moment de convivència es pot traduir en augment de pes d'un o dels dos membres de la parella. El desig i la voluntat de canviar això pot ser el principal impuls de la "reforma alimentària".

"Però després de mica en mica, hem anat canviant. I no és que ara mengem molt bé, però jo crec que ara ens controlem bastant a l'hora de menjar. I jo he perdut els set quilos que havia agafat". (10)

"Al principi tiràvem més de fregits, de productes congelats... ara ja tirem de productes més normals, més corrents... és a dir, ara cada dia no mengem congelats, no mengem malament... per exemple, abans compràvem embotits, i per la nit menjàvem pa amb tomàquet i embotits. I no podia ser... agafes quilos de seguida... Ara ja no, ara compres verdura, fas amanida de pasta... vas variant més". (18)

Els motius per modificar el model alimentari que s'instal·la al començament de la convivència poden tenir també a veure amb la salut. No amb la salut en majúscules, amb el capital salut que cal preservar per al futur, sinó més aviat amb els trastorns concrets, les "advertències" específiques. A aquestes edats la preocupació per la salut no és tan intensa com a altres edats, de manera que no sol impulsar canvis dràstics, més aviat es tracta d'una certa inquietud que va penetrant a poc a poc i modificant progressivament els comportaments:

"Sí ha canviat molt del principi a ara. Al principi portàvem molt descontrol. Per exemple: croquetes, un ou ferrat i patates fregides. Al dia següent, empanadilles, ou ferrat, patates fregides, al dia següent: frankfurt i puré de patates... ara ja no... el que passa és que ens vam conscienciar de que no... i ja te'n cansas, tu mateix saps que t'estàs fent mal, en el fons. I un dia et vas a fer una anàlisi i et surt que de colesterol estàs alta, treu-te els fregits... i llavors penses que potser és de les croquetes que fa un mes que m'estic menjant... i ara, ja et dic, és en comptades ocasions... tampoc no va ser allò de seure un dia i dir: ens estem fent malbé la salut i hem de canviar... no, va ser de mica en mica, de veure que no..." (D-GD4)

Per a altres, viure en parella significa poder seguir les pròpies preferències, deixant de banda les recomanacions i les pràctiques imposades a la família d'origen.

"A casa hi ha bastanta fruita però a mi els lactis em tiren molt. Mira que a casa m'han fet menjar molta fruita, però ara menjo molts més lactis que fruites. És que m'agraden més, són més còmodes..." (18)

Cal tenir en compte, d'altra banda, que començar a viure en parella vol dir, la major part de les vegades, marxar de casa dels pares i assumir unes responsabilitats que abans no es tenien. Quan els dos membres de la parella treballen fora de casa, el temps que es dedica a la cuina es redueix i es busquen solucions ràpides i senzilles:

"Pero es que desde que estoy aquí han cambiado cosas, en parte porque vivo con él y que hay cosas que no le gusta, y también el tiempo, allí aunque trabajaba mi madre hacía la comida, pero aquí lo tienes que hacer. Por la noche igual dedico una hora o dos horas, el tiempo que igual me da para hacer la cena y la comida también. Así que busco cosas rápidas y no hago guisos complicados, ni siquiera el fin de semana". (7)

Però, com s'indica en la citació, el temps no és l'únic element a tenir en compte. Viure en parella significa també adaptar-se a les preferències i les aversions alimentàries de l'altre. Aquesta adaptació se sol negociar per tal de trobar una situació satisfactòria per a tothom, però quasi sempre es tradueix en alguna mena de canvi, que a vegades pot ser viscut com una pèrdua per aquell que s'acomoda més a les apetències de l'altre:

"No como muy bien, fruta no como nada, me gusta pero no la como, y verdura tampoco, porque con la persona que estoy no come ninguna de las dos cosas. Antes sí comía más, mis padres lo comían, mis hermanos también, pero aquí sólo yogures y yogures, y al final, solo para mí, ya no compro fruta. Y la verdura nada, nada, él no come nada. Desde pequeño que no le gusta, de fruta sólo el plátano y es lo que compramos habitualmente. Y no me voy a hacer un plato de verdura sólo para mí. Cuando vivía con mis padres comía mejor, porque hay veces que me gustaría a veces comerme algo por ejemplo la verdura, que sí que haría más, pero no hay manera... Yo comía judías, acelgas, menestras,

pero aquí no la hago. Y a él no hay manera de convencerlo y es que como se lo metas, dice que no, que le da asco". (7)

Una observació que sembla força extensible fa referència als coneixements i habilitats previs de cada membre de la parella. Aquells qui ja havien passat per un període anterior de responsabilitat alimentària solen organitzar la vida alimentària compartida amb més facilitat i d'una manera més organitzada, però aquells que provenen directament de la tutela familiar se solen enfrontar amb més dificultats, i és altament probable que es passi per una primera etapa més o menys desestructurada.

Tenir fills

La presència de fills afecta l'alimentació familiar de diferents maneres. En el grup d'edat que ens ocupa, els fills, en cas d'haver-n'hi, solen ser petits. Entre els nostres informants només tenien fills els més grans, entre 28 i 30 anys, i tots tenien menys d'un any. En ser recent, l'embaràs es considerava un dels factors de canvi alimentari més destacat en els darrers temps. Entre els nostres informants hi havia dues noies que havien estat embarassades l'any anterior, i les dues es referien a modificacions pel que fa a l'alimentació arran de l'embaràs. Allò que es destaca en primer lloc és que augmenta la preocupació per dur una alimentació "equilibrada", i sobretot des de la perspectiva de la salut —tot i que també es manifesta la voluntat de no agafar més pes del necessari—, de la salut pròpia i molt especialment la salut del nadó. S'assenyala també que la gestació indueix algunes modificacions concretes, com per exemple la introducció, quasi forçada, de consums no habituals però que es consideren necessaris en aquest moment. En ambdós casos es parla "d'obligar-se" a menjar alguna cosa percebuda com a beneficiosa, com el peix:

"Embarazada me cuidaba más. Por ejemplo, el pescado. A mí no me gusta el pescado, pero durante el embarazo me obligaba a comer pescado, porque sabía que me iba bien. Que lo necesitamos para la salud, que es bueno para el cuerpo... y para el bebé. Y me lo comía. Pero no es una cosa que me guste". (D-GD2)

Aquests canvis no afecten només la dona, sinó que poden estendre's a l'altre membre de la parella, com assenyala l'altra informant:

"A nosaltres això de l'embaràs ens va anar bé als dos, perquè ens obligàvem a menjar peix cada setmana. I verdura, sobretot el meu company, que no li agrada gaire la verdura de fulla verda, i després de l'embaràs en menja... ara mengem millor els dos". (D-GD2)

Els canvis introduïts arran de l'embaràs poden instituir-se com a pràctiques habituals i definitives. A part de l'embaràs, el fet de tenir un nen petit a casa acostuma a suposar, en general, una major dedicació a la cuina. Fins i tot a les cases on es defugien més les tasques culinàries es comencen a fer preparacions que demanen més temps i elaboració. En aquest sentit es destaca sovint la introducció de la preparació regular del brou. Aquesta major disposició pot anar acompanyada d'una major preocupació per l'alimentació en general, ja no només en allò que pugui afectar la salut del nen —preservar-la es percep com una responsabilitat major dels pares— sinó també la salut de tota la família. La presència de nens petits també pot comportar una major demanda de "consell", tant a les mares com als pediatres o altres professionals, i en alguns casos pot dur a la consulta de llibres especialitzats. En qualsevol cas, el "sentit" de l'alimentació es pot veure modificat amb l'assumpció de la responsabilitat de la criança d'un fill.

Altres factors de canvi

Cal assenyalar un canvi al qual s'han referit alguns dels nostres informants, independent de la seva situació —viure en família, sol, o amb companys o parella— que consisteix en la progressiva reducció del consum de carn. És a dir, que aquest és sensiblement inferior al que tenien temps enrere. Aquest canvi se sol acompanyar de la consideració que és recomanable no abusar de la carn, i que per tant aquesta reducció no els sembla problemàtica, més aviat al contrari.

"Abans a casa... la carn, sempre hi havia molta carn i molt peix, i he reduït bastant el consum de la carn. Menjo, menjo pollastre, menjo salsitxes, menjo llom, menjo un bistec, però puc passar un dia o per exemple al migdia menjo i llavors al vespre no em ve de gust, al vespre un ou dur o al vespre formatge. No ve tant de gust, la carn, no sé per què. Carn s'ha de menjar, però no sé, m'embafa. La dietista ja comentava que és necessari menjar proteïna però sense abusar-ne". (9)

Per a altres, no es tracta només de reduir el consum de carn, allò realment desitjable és eliminar-lo totalment. Apareix així una alta valoració del vegetarianisme, que es planteja com una bona opció, a escollir en el futur. Els motius adduïts en aquest cas solen ser de salut, és a dir, l'alimentació vegetariana és percebuda com a més "saludable":

"I ara que em vull fer vegetarià, penso que l'alimentació vegetariana també pot ser equilibrada, es més, penso que és més sa ser vegetarià. Jo crec que tot el que té la dieta vegetariana t'aporta tot el que necessita l'organisme. Penso, eh! Jo crec que sí. Jo he vist gent que fa anys que fa una dieta vegetariana i té una salut perfecta i no passa gana... el seu organisme té tot el que necessita. També he conegut casos de gent que han arribat a viure molts anys, precisament per ser vegetarians. Que a lo millor pot ser casualitat, però... els casos que he vist de gent que ha viscut molts anys, 100, 110 anys, són vegetarians sempre". (5)

El cas anterior es planteja adoptar el vegetarianisme en el futur, però ara per ara només intenta reduir el consum de carn i sobretot d'embotits, la qual cosa suposa una modificació dels comportaments alimentaris significativa. Un cas a part és el d'una de les nostres informants, una noia de 23 anys, que ens parla d'un procés de canvi alimentari d'ampli abast, que no s'explica pels canvis en la situació familiar abans esmentats, sinó per la decisió d'iniciar un règim per aprimar, que s'acaba convertint en una profunda transformació dels comportaments alimentaris. I això sense que es produeixi cap canvi significatiu des d'una altra perspectiva, ja que segueix vivint a casa dels seus pares i estudiant:

"Aquest dietista em va introduir en el tema, perquè a més de dietista és vegetarià, és ecològic, menja productes ecològics. És aquesta manera de veure les coses... i llavors m'ho va explicar, i jo estava al·lucjada, i vaig començar, i em va agradar... ja porto així no sé si són tres anys o tres anys i mig, i molt bé. Al principi em costava, perquè a casa meva menjaven altres coses que jo no menjava, i em feia potser una mica de... em venia de gust el que no podia menjar. El que em va costar més de renunciar van ser els dolços. La carn no, a mi la carn no m'havia tirat mai massa. El peix em costa més. Ara de tant en tant encara menjo peix, de tant en tant ma mare me'n porta, peix blau, però sobretot els dolços. Jo vaig anar perquè volia fer règim per aprimar. Em vaig enterar per una amiga meva, que em va dir que hi anés... vaig anar i em va agradar moltíssim, i segueixo així i faig aquesta dieta... I abans de fer aquesta dieta menjava més gelats, més dolços, ara no". (6)

Com veiem, en aquest cas no són les circumstàncies externes les que van modelant els comportaments alimentaris i induint les transformacions, sinó que el canvi resulta d'una decisió conscient i respon a una estratègia ben planificada. És un canvi no només viscut, sinó volgut i pensat. Aquesta mena de transformacions, si bé no són majoritàries tampoc són excepcionals, responen a diferents motivacions: poden ser estètiques o de salut, i també poden ser ideològiques. L'adopció del vegetarianisme, en particular, pot resultar de determinades consideracions ètiques, socioeconòmiques o polítiques.

6.3. Les continuïtats

El manteniment del vincle alimentari familiar

El manteniment del vincle alimentari familiar es fa per diferents vies, però sempre es tradueix en una certa continuïtat de pràctiques, en un manteniment parcial del model familiar. Es pot dir que s'estableix un comportament dicotòmic, en el qual els àpats que es fan en família i els àpats independents presenten una estructura i uns continguts diferents. Això es produeix sobretot en aquelles situacions que poden anomenar híbrides, o les "independències dependents" i les "dependències independents". Les situacions que anomenem híbrides són molt freqüents. Una situació híbrida —de dependència independent— seria la d'aquell jove que viu a casa dels seus pares però que la seva vida alimentària és pràcticament

independent, ja que fa la major part dels àpats fora de casa, i dels que fa a casa se n'encarrega també bàsicament ell. En aquest cas es troben sobretot nois i noies de la franja d'edat més alta, entre 28 i 30 anys, però no només. Més que l'edat és el fet de treballar allò que permet aquesta emancipació sense sortir de la llar familiar. I, sobretot, el factor clau és tenir uns laborals diferents —a vegades incompatibles— amb la resta de la família. En aquesta situació es troben, dels nostres informants, aquells que es dediquen al comerç i a l'hosteleria i tenen llargues jornades de treball. La separació de les pràctiques habituals a la família suposa un canvi, més o menys profund segons el cas. Per a alguns, el canvi és bàsicament un deteriorament de la situació prèvia, en perdre's el marc de referència anterior:

“Ahora me salto comidas... Antes, cuando llegaba a mi casa cenaba siempre con mi padre. Era la única comida que llevaba controlada. Pero ahora, como que cuando llego a casa ya están durmiendo... no llevo ninguna comida controlada”. (D-GD2)

Una altra situació híbrida —força freqüent— és la d'aquells joves que, tot i haver-se formalment independitzat —els independents dependents—, és a dir, que viuen sols o en parella, continuen fent com a mínim un àpat al dia a casa dels pares. Així, alguns dels nostres informants van quasi cada dia a dinar a casa dels pares, on la mare o el pare els segueixen mantenint les pautes a les quals estaven acostumats quan vivien amb ells. Això es tradueix a vegades en el fet que determinats plats o productes només es mengen a casa dels pares i no es fan mai a casa. Una de les informants, que viu amb la parella però va dinar cada dia a casa de la seva mare, afirma:

“Peix no en compro mai. Sí que en menjo, quan vaig a casa de la meva mare, però nosaltres no acostumen a comprar-lo”. (10)

Ahora assenyala la seva manca de competència per comprar peix, ja que afirma no saber reconèixer-ne la qualitat ni estar informada sobre preus d'aquest producte. Ara bé, aquesta mancança no es percep problemàtica, ja que la pràctica de dinar amb la mare cada dia garanteix un consum de peix regular. El fet que la mare planifiqui una part de l'alimentació quotidiana, i es preocupi que aquesta sigui “equilibrada i variada” fa que es percebi menys necessària la planificació de la resta dels àpats. Això vol dir que hi ha tot un seguit de productes i de plats que no es fan pràcticament mai a casa, on se sol recórrer a allò que agrada i se sap fer.

Els joves que comparteixen pis per motius d'estudis acostumen a passar els caps de setmana amb la família, i això vol dir que una part de la setmana la seva alimentació torna a dependre, en part —el cap de setmana també és quan més surten per la nit i per tant mengen fora— de les eleccions familiars:

“Ara el cap de setmana hi ha similituds, però al dinar, el sopar no tant... si em quedés aquí menjaria un plat de pasta, i quan vaig a Lleida doncs igual em menjo uns canelons, carn a la cassola, fem carn a la brasa... Menjo més a Lleida i com que hi ha més varietat... a casa potser menges més. A més a casa sempre piques, perquè estàs més entre hores. Jo per casa el cap de setmana sempre acostumo a picar, allà al poble”. (13)

Una altra de les fórmules d'independència dependent consisteix en el fet que la mare prepari menjar i el porti a casa del seu fill, o que el fill o filla vagin a menjar a casa dels pares un cop a la setmana —normalment el diumenge— i en marxar s'enduguin reserves preparades per la mare, amb les quals ompliran el congelador per uns dies. Aquesta modalitat es dona majoritàriament quan els pares viuen en una altra població que els fills. En general, els fills viuen a l'àrea metropolitana de Barcelona o alguna altra ciutat, on estudien o treballen, o ambdues coses, i els pares a la població d'origen. La visita de cap de setmana —normalment el fill es desplaça a casa els pares—, o les visites puntuals dels pares als fills, van així acompanyades de fluxos de productes i de plats, sempre en una direcció. L'alimentació del jove, al llarg de la setmana, serà una barreja sincrètica d'allò aportat per la mare i de les preparacions del jove. Aquestes darreres solen anar en el sentit de la simplificació de les tasques i la reducció del temps destinat a cuinar, mentre que les de la mare solen ser més elaborades.

“Cada dia em faig el sopar. Perquè el dinar generalment me l'escalfo al microones a la feina. M'ho emporto de casa. Moltes vegades la meva mare deixa coses preparades, quan baixa, les mares ja se sap. Em deixa coses cuinades, guisades, coses de les que jo no em faig mai. Però només quan

vol. Jo em faig amanides, alguna cosa a la planxa, espàrrecs, congelats... sempre coses ràpides".
(14)

Aquesta semidependència alimentària dels formalment independents és percebuda sovint com un factor d'estructuració i de control alimentari. És a dir, els àpats a casa dels pares poden introduir la dosi d'ordre necessària en una alimentació que més aviat tendeix al desordre. O poden frenar la instauració d'un ordre propi, en percebre's menys necessari. En qualsevol cas, no es pot deixar de banda, quan s'analitza l'alimentació d'aquests joves, el pes de la contribució familiar.

Els comportaments adquirits i interioritzats

El manteniment del vincle alimentari familiar no és l'únic element de continuïtat. Hi ha tot un seguit de comportaments adquirits i interioritzats, a casa, al llarg de la infància i l'adolescència que constitueixen la base de les pràctiques i de com es pensa l'alimentació.

"A casa sempre he estat acostumat a que al llarg de la setmana menges peix, verdura, carn vermella i blanca, i llegums... de tot, varietat. La meva mare sempre ha sigut molt així, sempre diu que s'ha de menjar de tot, també allò que no t'agrada. I m'he acostumat bastant així. I ara que visc sol, miro de seguir-ho una mica..." (H-GD2)

Això no vol dir, com s'ha vist, que es mantingui allò après i adquirit sense modificacions. Els canvis existeixen, i poden ser destacables. Però aquests es construeixen sobre i a partir d'allò que hi havia abans. En aquest sentit, les referències a les recomanacions paternes de varietat i que "cal menjar de tot" apareixen a totes les entrevistes. I també les consideracions sobre com s'han d'estructurar els àpats i quins continguts —més o menys— han de tenir. Per tant, es valora allò que es fa en relació amb el model que cadascú té de referència, barrejat amb les referències culturals, els models àmpliament difosos a la nostra societat. Per exemple, aquells que, per diferents motius, no dinen o no sopen, consideren que "s'han saltat un àpat", és a dir, que la normalitat passa per fer tots els àpats familiarment i socialment apresos. Aquells qui estaven acostumats a menjar plats més elaborats valoren i reflexionen sobre la seva alimentació present a partir de l'allunyament d'aquest model, i aquells que partien d'un model familiar ja molt orientat vers la rapidesa i la simplificació valoren el seu propi model en comparació amb aquest. Si bé és cert que tots comparteixen alguns trets comuns, que podríem considerar propis del grup d'edat, preferències comunes i formes compartides d'enfrontar el canvi que suposa responsabilitzar-se progressivament de la pròpia alimentació, la manera com ho fan està profundament impregnada d'allò a què ja estaven acostumats, dels seus models de referència. I també és cert que en independitzar-se solen adoptar uns comportaments semblants, majoritàriament en la direcció de la simplificació, comoditat i rapidesa, amb un pes com a mínim notable de precuinats, i amb l'exclusió d'un gran nombre de productes frescos, si bé no és menys cert que aquests comportaments solen canviar al cap d'un temps. Si bé no es recupera de manera absoluta el model familiar, sí que sol consistir en una reconstrucció-adaptació d'aquest. Alguns, com hem vist, construeixen el seu model alimentari quasi en oposició al de la família d'origen. Però, encara que sigui per oposar-s'hi, segueix sent el model de referència.

Cal assenyalar, d'altra banda, que aquells qui ja havien tingut responsabilitats alimentàries a la família, que cuinaven des de feia temps, són els qui tenen una transició menys desestructurada, i són els qui instauren d'una manera més ràpida el seu propi ordre. I això té a veure amb allò en què ens fixarem a continuació: els coneixements i habilitats que es tenen i la seva adquisició.

6.4. Els aprenentatges culinàries i de compra: factors de continuïtat, factors de canvi

Aprenentatges culinàries

Els coneixements i les tècniques que dominen els nostres informants més joves —en particular els qui viuen a la llar paterna— acostumen a ser força escassos. Pasta, amanides, planxa i fregits apareixen com els coneixements més estesos i bàsics. Això no es viu com una carència o una limitació, ja que són rares les vegades que han de responsabilitzar-se de la seva alimentació. En alguns casos s'addueix que els pares no els deixen participar en les tasques culinàries, per diferents motius: perquè els agrada controlar

directament la cuina, perquè volen que destinin el seu temps a estudiar, per sentir-se encara plenament responsables dels seus fills, percebuts com molt dependents... Aquests arguments se sumen a les pròpies incompetències, plenament reconegudes i acceptades, i al seu desinterès per fer aquestes activitats:

"A mí es que me da mucho palo freír. Me da mucho palo. Además es que le tengo pánico al fuego. El tema aceite, dar vueltas... puffffffff, me cuesta mucho. Y mi padre cocina, y cocina muy bien. Todos los días de la semana. Pero no he aprendido nada de él. Es que a él le gusta tanto, que no nos deja hacer nada a nosotros". (H-GD3)

En alguns casos l'aprenentatge a la llar paterna es produeix arran de la separació dels pares. El fet de passar a viure en una llar monoparental, en la qual el progenitor treballa i disposa de poc temps, pot suposar l'assumpció per part del jove de la responsabilitat alimentària —pròpia o de la llar.

"Yo desde que vivo sola con mi padre, me preparo todo lo que como. Cada día no, pero muy a menudo. Hago la cena para mí y para mi padre. Sé hacer carne, ensaladas, pollo, paella, sopa... he aprendido sola, más o menos preguntando". (H-GD3)

Se sol tractar d'un autoaprenentatge relatiu —basat en l'experiència i la pràctica, a partir d'alguns coneixements bàsics que s'han obtingut preguntant— i les tècniques que es dominen són reduïdes. Aquests coneixements adquirits permeten preparar elaboracions bàsiques —pasta, amanides, carn a la planxa, ous ferrats i truites...—, la qual cosa es reflecteix en uns inventaris alimentaris força restringits.

Cal, però, defugir les generalitzacions abusives, perquè, si bé és cert que per a una gran part dels joves les responsabilitats domèstiques són més aviat escasses, també n'hi ha una part que n'ha d'assumir força des de molt aviat. Els nostres informants no formen part d'un col·lectiu homogeni, sinó que pertanyen a grups socials diferents, viuen a les seves famílies respectives realitats diferents. Si bé és cert que els comportaments dels joves de les diferents classes socials tendeixen a assemblar-se, com s'ha comentat anteriorment, també és cert que se socialitzen en famílies amb nivells econòmics i socioprofessionals amb característiques diverses, la qual cosa es reflecteix també en les responsabilitats i els aprenentatges alimentaris. Ni totes les mares han estat mestresses de casa, ni totes les que han treballat ho han fet en els mateixos sectors. Els fills de mares que han treballat i treballen en el comerç i l'hostaleria, per exemple, amb horaris laborals estesos, i sense ajut domèstic, s'han vist en alguns casos obligats a fer uns aprenentatges més precoços, i han adquirit abans, per tant, competències:

"Hago de todo. Cocino desde los 13-14 años, porque tengo mis hermanos pequeños, mis padres siempre han trabajado, han llegado tarde por ser pescaderos, y el mercado ahora cierran a las 14 y llegan a casa, pero antes no, y llegaban igual a las 5 de la tarde, por lo que la comida siempre la hacía yo y cocino desde jovencita, así que hago de todo. Y lo que no he cocinado nunca lo hago y me sale buenísimo. La verdad es que cocino bastante bien, me gusta". (4)

És veritat que aquesta no és una situació majoritària —però sí ben present—, ja que moltes vegades l'absència per motius laborals de la mare es veu compensada per la col·laboració activa de les àvies. La presència d'aquestes sembla tenir un pes significatiu, en alguns casos, en descarregar encara més els joves de qualsevol responsabilitat domèstica:

"Em faig l'esmorzar, ja que només cal posar la llet al microones... i no faig res més. Després tinc a la meva mare i la meva àvia i la resta ho fan elles". (11)

Per tant, és més freqüent la manca de competències culinàries entre els més joves, que d'altra banda no se sol veure com un problema, sinó com una situació temporal que es resoldrà per si sola amb l'emancipació. La idea que "ja s'aprendrà" quan calgui apareix constantment. Fins i tot hi ha qui afirma que té ganes de marxar de casa dels pares "per aprendre a cuinar". Amb tot, algunes carències preocupen més que altres, ja que determinats coneixements poden ser percebuts més necessaris. En l'exemple següent, veiem que la interiorització de la norma "cal menjar verdura" es tradueix en desig d'aprendre la recepta que fa acceptable per a ell aquest consum.

“Yo la verdura así, sola, no la soporto. Me lo tengo que comer todo mezclado y aplastado. Es la única forma de que yo pueda comer verdura. Ya se lo he dicho a mi madre, antes de que me vaya de casa, enséñame a hacerme el puré de verduras. Sólo esto, lo otro ya me espabilaré.” (H-GD3)

Ja s'ha comentat que, per a alguns joves, una situació de canvi alimentari es produeix quan, ja anant a l'institut i després, han de responsabilitzar-se del dinar perquè els pares treballen i ells ja no es queden al menjador escolar. Això obliga a adquirir alguna competència, per mínima que aquesta sigui. Normalment s'adquireixen les tècniques més bàsiques com bullir pasta o arròs, o fer una truita o carn a la planxa. La major part de les vegades es fa un aprenentatge mínim, allò que és estrictament necessari, sense que hi hagi intenció —ni interès— d'anar més enllà. Es tracta d'un aprenentatge utilitari, destinat a resoldre una situació puntual, percebuda com a no definitiva i compensada per la presència de la mare o del pare als altres àpats:

“Jo m'havia de fer el dinar quan arribava de l'institut, al migdia, i em feia un plat de macarrons o un plat d'arròs, el posava a bullir... i després una truita... és a dir, sé fer lo típic, pasta, ous ferrats... és que a casa cuina la meva mare normalment, i ella ja cuina més elaborat. Interès per aprendre, la veritat, no n'he tingut mai, el que passa és que quan t'hi has de posar t'hi poses...” (H-GD1)

Alguns dels nois i noies més joves veuen amb una certa prevenció l'emancipació, ja que consideren que a casa dels pares els estan “cuidant” molt bé. Asseguren estar mal acostumats, tenir-ho massa fàcil —i se n'alegren—, i no se senten particularment atrets per perdre aquesta condició. Consideren que la seva alimentació és la idònia —perquè se n'encarrega una altra persona que “en sap”— que no cal canviar res, i que quan el canvi es produeixi, perquè se n'hagin de responsabilitzar ells mateixos, la qualitat de la seva alimentació se'n ressentirà. I se'n ressentirà des de la perspectiva “salut”, però també des de la perspectiva “plaer”.

“Jo menjo molt bé. No tinc cap mena de queixa cap a la meva mare. Em cuina molt... i m'ho fa molt bé. Ens cuida molt, a mi i a tots els meus germans. Menjo de tot, variat i equilibrat... i tot molt bo. No crec que s'hagi de canviar res de la meva alimentació. Ja veurem què passa quan m'ho hagi de fer jo!”. (D-GD3)

“Yo como superbien. Entre mi madre y mi hermana, siempre me están encima. Mi hermana ya está casada y tiene hijos, y yo voy o a casa de mi madre o a casa de mi hermana. Y las dos me cuidan muy bien. La verdad es que las quiero un montón. No, no tengo ningún problema, como muy bien. El problema va a venir luego, cuando me tenga que despabilar yo...” (H-GD3)

Aquests dos exemples mostren la forta càrrega afectiva que envolta el fet de tenir cura de l'alimentació dels altres, per aquell qui cuina, però també per aquell qui rep aquesta atenció. Les expressions “em cuina”, “m'ho fa molt bé”, “me cuidan mucho” expressen amb intensitat els vincles relacionals entre el qui cuina i el qui menja, perfectament vigents entre aquests joves en procés d'emancipació.

Els nois i noies que practiquen algun esport d'una manera més o menys intensa i organitzada consideren que aquesta activitat els ha suposat també un aprenentatge alimentari:

“Allò que cal menjar, i tot això... els qui fem esport ho hem après a casa, però sobretot dels entrenadors”. (D-GD1)

“Yo de ir a hacer actividad física, gimnasia y esto... he aprendido mucho. Porque para mí, cada grupo es una tribu, y cada tribu tiene sus códigos, su alimentación, su manera de vestir, de hablar, de comer... y allí, en el gimnasio aprendí lo de la comida”. (H-GD1)

Els nois i noies més grans han assumit o comencen a assumir progressivament responsabilitats alimentàries, tant si viuen independents com amb els pares. Els aprenentatges es fan per diferents vies. La primera, bàsica i estesa, és la família d'origen, sobretot la mare, i en alguns casos la germana. A vegades aquest aprenentatge de la mare es fa quan encara es viu amb els pares, progressivament, però altres vegades es fa just abans de marxar de casa, per un procediment d'“urgència”, o fins i tot quan ja

s'és independent. Així, l'aprenentatge de la cuina esdevé forçós en canviar la situació vital, i es fa sota la pressió d'aquest canvi.

"La meva germana, quan s'anava a casar li va dir a la meva mare que li donés classes, que li expliqués com es feien les coses. Perquè al marit li agrada molt menjar... i llavors la meva germana sí que va aprendre, però abans no sabia fer res." (H- GD2)

"Sé hacer de todo un poquito, no tenía más remedio que aprender porque me tenía que venir aquí y la que tenía que hacerlo era yo. Antes ayudaba un poquito a mi madre pero más que nadie lo hacía ella, el cocido y todo eso siempre lo hacía ella, a lo mejor yo hacía unos macarrones, pero yo qué sé, cosas más sencillitas. Como me tuve que venir, ella me fue dando las recetas de cómo lo hacía, yo me lo apunté y entonces cuando vine aquí al principio usaba la receta, pero luego ya se te va quedando. Enseguida se te queda". (7)

Aquells que comparteixen o han compartit pis adquireixen força coneixements dels companys, i aquesta adquisició se sol traduir generalment en la introducció de productes nous o de noves formes d'elaborar productes coneguts. És a dir, si l'aprenentatge al costat de la mare tendeix a reproduir els comportaments adquirits a la llar paterna, els aprenentatges fets al costat dels companys de pis tendeix a introduir nous elements: nous productes, noves receptes, noves combinacions.

"He après també perquè una noia del pis és italiana, i fa molta pasta. Jo abans ho feia amb tomàquet, formatge i potser tonyina, però aquesta noia fa més coses, fa el *pesto*, i no sé què..., de moltes maneres. He après i m'agrada molt fer la pasta així... I la fideuà que em pensava que era supercomplicat, ara la faig tranquil·lament". (13)

"A mi m'agrada introduir coses noves i aprenc moltíssim. El meu company de pis, que és cuiner, agafa una tomata i la fregeix, i això no ho havia fet mai, doncs ara ja ho he introduït jo, i altres coses". (5)

Preguntar als venedors o als amics és una altra de les estratègies freqüentment adoptades per fer els aprenentatges necessaris. Són minoritaris aquells que cerquen la informació a llibres, receptaris o revistes, o que assisteixen a cursos de cuina. L'aprenentatge de la cuina no és percebut com un aprenentatge formal, que demani un marc formatiu específic. És l'experiència, la pràctica quotidiana, la via considerada preferent per adquirir les competències necessàries. Des d'aquesta perspectiva, les nocions bàsiques adquirides de la mare o els consells dels amics o del carnisser són suficients. Amb tot, alguns manifesten interès a aprofundir els seus coneixements, combinant aprenentatges formals i informals. En aquest cas se sol afirmar que cuinar és una cosa que agrada fer:

"Yo cocino para mí y para mi novia. Yo soy el primero que llega a casa, y cocino yo. Aprender... hice un curso de repostería, uno de cocina cotidiana... Porque me gusta... la ex novia de mi hermano cocina muy bien, yo le empecé a preguntar como era, y también por un programa de televisión... y me gusta mucho cocinar". (H-GD1)

"Sé cuinar, molt bé... Faig qualsevol cosa més o menys si m'hi poso... M'encanta fer sofregits, però buenu, la verdura, el caldo... He après preguntant a la mama i agafo llibres de receptes, però el punt l'hi demano a ella. Les mides i això l'hi demano a ella, però he après també equivocant-me, clar..." (19)

En aquest cas, veiem que s'utilitzen vies formals —cursos—, informació obtinguda a través de la família i amics, programes de televisió, llibres de cuina... Cal destacar, però, una afirmació d'aquests informants que és clau per entendre la seva estratègia: els agrada molt cuinar. És més que probable que aquest sigui un element central per entendre l'interès i el desig que alguns mostren per incrementar les seves competències, mentre que altres defugen l'aprenentatge:

“A mí personalmente cocinar no me gusta nada. Cuando me quedo sola en casa ceno sólo fruta, no cocino nada. Por ejemplo, he estado ahora dos semanas sola en casa y comía en el bar, de menú. Y en casa, por la noche, sólo frutita y ya está. Es que no me gusta nada, nada, cocinar. Sé hacer algo —poco— porque mi madre me dice a veces: nena, espabila! Pero es que me da un palo terrible. Me gusta comer bien pero no me gusta cocinar. ¡Suerte que en casa cocinan mis padres!” (D-GD1)

Viure sol i tenir poc i nul interès per la cuina són dos factors que, si coexisteixen en un mateix individu, poden resultar en una cuina molt poc elaborada, on es prioritza la rapidesa i la facilitat. L'aprenentatge en aquest cas se sol fer de manera autònoma i no s'hi dedica massa temps, s'acostuma a reduir a l'adquisició de les tècniques més bàsiques, que s'apliquen a un inventari no gaire ample de productes.

“Vivo sola... y claro, he tenido que aprender. Cuando tienes que hacerlo, aprendes. A mi aire, he aprendido a mi aire. Me sale... bueno, comestible. Cuando llego a casa hago lo que sea más rápido y ya está. No hago nada complicado. Las cuatro cosas que sé hacer”. (D-GD2)

Ara bé, no tothom que viu sol adopta aquesta actitud vers el menjar. En primer lloc, hi influeix l'interès i el gust per cuinar, i el temps que fa que es viu sol. Quan és un fet més o menys recent és més probable que es tendeixi a la màxima simplificació, sobretot quan, com en el cas anterior, es tenen nombroses activitats al llarg del dia fora de la llar. Si la situació és de llarga durada, els comportaments poden canviar progressivament. La preocupació per dur una alimentació més convenient —per salut, per estètica, per plaer o per tot plegat— es tradueix en una major atenció per aquesta parcel·la de la vida quotidiana. El fet de voler seguir un règim, o donar una gran importància al control del pes són factors que incideixen amb força en l'atenció que es dedica a la cuina. La citació següent il·lustra bé el que s'acaba de dir. Correspon a una noia de trenta anys que viu sola des dels vint, i que controla molt la seva alimentació des de la perspectiva del control del pes:

“Jo visc sola des de que tenia vint anys. Cuino, m'agrada cuinar, sé cuinar. Jo em preparo tot el que menjo, perquè a mi el menjar precuinat no m'agrada. Perquè té massa coses... massa sal, massa porqueries. A mi m'agrada fer-m'ho tot jo. Tot i que la major part del temps estic fora de casa... intento seguir la meva dieta al màxim”. (D-GD2)

En qualsevol cas, sembla clar que la independència de la família suposa un primer aprenentatge obligat, sobretot per a aquells que no havien cuinat mai a casa dels pares. D'un dia per l'altre cal adquirir les competències mínimes i, sobretot, assumir totes les responsabilitats alimentàries, des de la compra fins a l'organització dels àpats, passant per la preparació i la conservació. La major part de les vegades els primers aprenentatges giren al voltant de les amanides i la pasta, que adquireixen un gran protagonisme en l'alimentació. El pes que pren la pasta en l'alimentació dels joves que s'acaben d'independitzar s'explica bàsicament per dues raons: una té a veure amb la facilitat, l'altra amb les preferències. Preparar un plat de pasta és senzill i no exigeix gaire temps ni dedicació. A més, sol ser un dels plats preferits dels joves, i els nostres informants en són un bon exemple, ja que pràcticament tots el citen en un dels primers llocs de les seves preferències. La pasta té un altre punt al seu favor: dóna una aparença de varietat, de falsa diversitat. Encara que es mengi pasta pràcticament cada dia, aquesta es pot preparar de moltes maneres diferents —relativament senzilles— i això permet vèncer l'efecte de desànim que produeix la monotonia alimentària, i també la mala consciència de no dur una alimentació “variada”. I ja s'ha dit que la varietat és percebuda com una condició necessària de l'equilibri, i una alimentació “equilibrada” és considerada el paradigma d'una “bona alimentació”. El gran avantatge de les amanides, per la seva banda, és la facilitat i rapidesa de la preparació, però no només. Satisfà la preocupació o l'interès per introduir verdures i hortalisses, i aquest és un criteri amb un cert pes, sobretot per a aquells que orienten en part les seves eleccions a partir de criteris estètics i en menor mesura de salut. Un altre atractiu de l'amanida, que comparteix amb la pasta, és que permet variar els ingredients, i això és bo des de la perspectiva d'evitar la monotonia i de donar sensació de varietat i, per extensió, d'equilibri. També permet aprofitar les “restes”, els darrers talls d'un paquet de pernil, el tall de formatge que ha sobrat de fer l'entrepà... i això és particularment útil per a aquells que viuen sols. A banda de pasta i amanides, la tècnica bàsica que tots adquireixen en primera instància consisteix a fer la carn o el pollastre a la planxa, seguida de les truites i els ous fregits. I tots saben fregir unes patates. A mesura que el jove s'instal·la en la situació d'independència va adquirint noves competències i ampliant l'inventari de plats i productes. Amb tot, aquest no és sempre un procés lineal, i després d'un període d'emancipació alguns joves

tornen a la casa dels pares. I això sol suposar un abandonament de la responsabilitat alimentària —temporalment assumida— i una aturada en el procés d'aprenentatge.

Ja s'ha comentat que compartir pis amb companys és una via d'introducció de canvis. Aquestes introduccions suposen uns aprenentatges. Quan l'emancipació es fa per la via de compartir pis amb altres companys, els aprenentatges són compartits i és freqüent que uns aprenguin dels altres i intercanviïn coneixements i preferències. Tot i que la major part de les vegades les competències adquirides prèviament, a casa dels pares, siguin molt escasses, a vegades hi ha qui té més coneixements —o més interès— que la resta i contribueix a ampliar els del grup.

“Jo cuinar, ara, no cuino mai. Abans, quan vivia fora de casa, quan estudiada, jo cuinava. Pasta, sobretot. Vivia amb un company, i li agradava molt la pasta. A mi, la veritat, no m'havia preocupat mai aprendre. Mai m'havia preocupat aprendre, i ningú es va preocupar d'ensenyar-me. Però quan vivia amb aquest company... pues vas veient, vas aprenent... He tingut sort de que el meu company cuina bé, li vas preguntant coses. Si a lo millor estigués amb algú que en sabés menys que jo, no hagués pogut preguntar!”. (H-GD2)

“Faig bullits varis, pasta sobretot, sofregit, per combinar-ho amb carn pasta o així... Forns bàsic... Verdura, pollastre, llom... amb lo que m'apanyo bastant és que amb el que hi ha a la nevera puc fer alguna cosa, potser em ve de la meva època de pis d'estudiant, als 18-19 anys. És que vaig aprendre allà a cuinar, que a casa no feia res. I amb els companys escoltava i aprenia...” (18)

Hi ha altres vies mitjançant les quals es poden fer aprenentatges alimentaris, aprenentatges que, sovint, introdueixen modificacions duradores en els comportaments adquirits a la família d'origen. Anar a estudiar una temporada a l'estranger, on es conviu amb gent d'altres cultures alimentàries, n'és una, i una altra passa per treballar en l'hostaleria:

“Cuino bastant en base als productes que he conegut a casa, però el que sí que cuino bastant productes nous, perquè durant tres anys vaig estar en un restaurant d'amanides, torrades i tal i les havíem de fer bastant variades, que si fèiem alvocats, que si amb mangos, que si panses, jo que sé, api amb arròs i... Gastàvem bastant congelats i així, encara que tiro per la via ràpida, mantinc el sistema aquest de les amanides que porten de tot. Com que m'agrada bastant, tinc coses congelades i en qualsevol moment...” (9)

Aquestes modificacions passen sobretot per la introducció de productes que eren desconeguts o no eren habituals, i també per introducció de noves maneres de combinar els productes. Canvia, en certa manera, la gramàtica alimentària. Quan la independència esdevé una situació estable i permanent, les competències s'amplien i es comencen a superar les limitacions de les primeres èpoques:

“De cuina... sí que he anat aprenent coses, per exemple les truites, considero que les truites en general em surten molt bones, encara que no totes: alguna em surt molt bona i la truita d'espínacs no la sé fer —a la meva mare li surt molt bona—, la truita de carxofes sí que la sé fer perquè no és cap cosa de l'altre món, o amb ceba, o amb carbassó... Què més... Coses tipus a la cassola, per exemple l'altre dia vaig fer un pollastre *al ajillo*, que com no sabia si s'havien de posar els alls pelats o no, els vaig posar dels dos tipus... però generalment utilitzo més la ceba. També faig pollastre amb la cervesa: oli, ceba, pollastre, cervesa... Guisats més elaborats molt pocs, a veure... No sé si un *risotto* és una cosa més elaborada, jo la considero més senzilla, jo poso ceba, arròs, el passo per allà i després tiro brou, aquest brou elaborat, encara que també acostumo a tenir-ne fet, en faig bastant”. (20)

Però tot i així alguns segueixen considerant-se poc capacitats i tenen poca confiança en ells mateixos:

“En les instruccions dels paquets també m'hi fixo molt, i tant que ho segueixo! Com que jo no en tinc ni idea, prefereixo seguir-ho... i si posa 7 o 8 minuts, encara m'espero a 9, perquè penso que encara ho hauré calculat malament, i prefereixo assegurar-me. No improviso, perquè les vegades que he improvisat l'he cagat totalment”. (10)

Podem concloure que, llevat d'escasses excepcions, els joves adquireixen pocs coneixements i competències a casa dels pares. Les habilitats se solen limitar a les tècniques més senzilles, la qual cosa limita l'inventari alimentari, ja força limitat per les preferències. Aquesta mancança s'estén a les tècniques de reaprofitament i a les formes de treure el màxim rendiment als productes al millor preu. És a dir, els joves tendeixen a una cuina "cara", amb una elevada presència de productes molt processats i un baix índex d'aprofitament. Això s'afegeix a uns ingressos sovint no gaire elevats.

L'adquisició de coneixements per vies formals no familiars —cursos, llibres...— és molt marginal. Només aquells qui estan interessats per la cuina, aquells qui tenen una bona disposició dedicar-li temps, opten per utilitzar aquesta via. L'aprenentatge és molt més eficaç quan agrada cuinar o es considera que l'alimentació és quelcom important que mereix atenció. En general, allò que se sap s'ha après preguntant, en primer lloc a la mare —menys sovint al pare o a la germana— i també als companys de pis o a la parella, en cas de tenir-ne.

La manca de coneixements està a l'origen del no consum de determinats productes. Es mira de resoldre aquesta mancança a través dels pares i de la restauració.

Els joves que encara no s'han independitzat no consideren problemàtica aquesta situació, i no tenen cap interès a canviar-la. Consideren que la cuina és quelcom que s'aprèn amb la pràctica quotidiana i posposen aquest aprenentatge al moment en què sigui absolutament indispensable —el moment de la independència—, i aprofiten la possibilitat que els ofereixen els pares de despreocupar-se completament de la qüestió. En els seus valors, i en els dels pares, l'aprenentatge culinari ocupa un lloc molt poc destacat, i tant pares com fills consideren que és millor utilitzar el temps en els estudis, la feina, les activitats esportives, els complements de formació i el lleure. A través de les entrevistes amb els fills apareix la imatge dels pares —molt particularment, encara, de la mare— considerats com a màxims —únics— responsables de l'alimentació familiar.

Els aprenentatges de compra

En l'àmbit de la compra també és possible distingir entre elements que s'aprenen i els que continuen des de la llar familiar. En l'apartat sobre els comportaments de compra s'ha comentat la importància que atorguen alguns joves al reconeixement per la marca a l'hora d'escollir els productes que s'adquireixen. Hi ha qui considera que aquests aprenentatges de reconeixement —les marques que es consumeixen a casa dels pares— seran un factor de continuïtat al llarg del temps. És a dir, que aquest coneixement adquirit bàsic ha de marcar les tries sempre, fins i tot quan s'hagin adquirit més competències. Són per tant, des d'aquesta perspectiva, els referents bàsics, que es mantenen i marquen el manteniment dels comportaments.

"Clar, són les marques en les que confies, les que coneixes de tota la vida. Jo crec que quan visqui independent mantindrè les mateixes coses que ara, seguiré comprant les coses a les que estava acostumat a casa dels meus pares". (H-GD3)

"El iogurt sempre el compro Danone, suposo que perquè és el que sempre havia portat la meua mare a casa..." (12)

Efectivament, en parlar amb els informants de més edat i més autònoms retrobem la idea que la marca és un factor de reconeixement i per tant un criteri rellevant d'elecció. És probable que l'aprenentatge primer de les marques s'hagi fet a la llar paterna, tot i que després se segueix ampliant o es pugui canviar per diferents motius.

Des de la perspectiva de la compra, però, potser l'element que marca més la continuïtat dels independents amb el model de la família d'origen és l'elecció dels llocs de compra. Alguns dels informants afirmen comprar-ho pràcticament tot al supermercat, per estalviar temps. Però la majoria afirmen seguir la pauta que havien observat a casa i que potser la mare els ha recomanat: comprar els productes envasats al supermercat i els productes frescos als establiments especialitzats. Així, s'observa el manteniment entre els joves d'un model força generalitzat a la nostra societat, que consisteix a comprar de preferència la carn a la carnisseria, el peix a la peixateria, les fruites i verdures a la fruiteria... i reservar per al supermercat

l'adquisició de productes empaquetats. S'adueix, per explicar aquest comportament, la millor qualitat dels productes frescos a les botigues especialitzades i al mercat.

“Es que yo al comprar lo compro todo en el mercado, porque a mí no me gustan las carnes de súper, allí compro polvos, botellas..., pero todo lo que es carne, embutido, verdura, lo compro en el mercado... La verdura y la fruta alguna vez la he comprado en el súper, pero también la compro en el mercado. A los sitios que iba mi madre... Compro porque sé que me lo dan bueno, que donde compro sé que no me van a dar nada malo. Suelo ir a los mismos sitios siempre... Y en el súper me parece que estas cosas no son tan buenas”. (4)

Com en la cuina, però, l'elecció del lloc de compra també està profundament marcada per la consideració que “cal estalviar temps” i pels horaris imposats pels ritmes socials (no només laborals, també de lleure, associacionisme, formació...).

“Sóc responsable de la cuina i la compra... Compro generalment al supermercat, supermercat i fruiteries. M'agraden molt les fruiteries, igual que les peixateries, però com que no tinc coneixement sobre els peixos, considero que és un producte car, no n'hi ha tantes de peixateries, doncs vaig rarament. En canvi a les verduleries vaig amb molta freqüència, i a supermercats. I després a botigues d'aquestes que estan obertes fins a les deu de la nit o fins a les onze, doncs sí, bastant, aquestes botigues dels pakistanesos. Van molt bé, perquè a vegades arribo molt tard a casa... o els diumenges, que et trobes que no tens res”. (20)

I aquesta no acostuma a ser una pràctica apresada a casa, sinó que la van introduint els joves per conveniència. Així, veiem com les pràctiques associades a la compra solen ser una barreja de comportaments apresos a casa —pel que fa als llocs de proveïment— combinats amb aprenentatges posteriors, com ara la descoberta d'establiments que s'adapten millor als propis ritmes de vida. Sembla que, per a molts joves, s'instaura una nova compra de proximitat —barrejada a la freqüentació de supermercats i hipermercats— motivada per la confiança i el coneixement, i aquest seria un element de continuïtat, però també per la rapidesa i la comoditat però sobretot per l'amplitud dels horaris. I aquesta seria una adaptació als estils de vida que també trobem en altres grups d'edat.

Quant als aprenentatges de compra, cal destacar també que, a mesura que comprar es converteix en una pràctica habitual, es van introduint mecanismes d'assaig-error, que acaben orientant la compra i proporcionen criteris d'elecció:

“Al principi sempre acabava gastant més, perquè sempre comprava les coses més cares i així, però al final... vas veient. Proves una llet més barata, i si veus que és bona, la continues comprant. Les marques blanques les provo, cal que la provi i m'agradi, i si no m'agrada, no la torno a comprar. Jo la llet d'aquesta marca blanca la trobo bona, i el tomàquet triturat també, així que aquestes coses les compro. Els iogurts, en canvi, no els agafo, no em van agradar, i prefereixo comprar de la marca que sé que m'agraden. Així provant i tal... jo crec que ara sé distingir bastant...” (13)

Cal assenyalar que, entre els joves independents que s'encarreguen de la seva alimentació, la manca de coneixements pràctics a l'hora de la compra, de la mateixa manera que la manca de coneixements culinaris, pot resultar un fre en el consum de determinats productes, com el peix, i convertir-se en un factor limitador de les eleccions:

“Faig menys peix que carn... L'altre dia vaig comprar salmó, però tinc poc coneixement sobre els peixos i en compro poc. Per exemple la sípia m'agrada molt i de vegades en compro, però no gaire, perquè no em refio gaire... no en sé, de comprar peix. I veig altres peixos que a lo millor estan bé de preu i tal... però com que no sé...” (20)

Ara bé, la progressiva adquisició de coneixements en aquest sentit corregeix, a vegades, aquesta situació. Això es produeix quan l'emancipació és estable i definitiva:

“De vegades comprem peix fresc, més ara que abans. Són coses que vas canviant gairebé sense adonar-te. Abans desconeixies el preu, la comparativa, no sabies comprar... i ara sí, comprem més peix, perquè hem vist que en realitat no surt molt més car que una altra cosa, si saps comprar”. (18)

En qualsevol cas, és freqüent que joves que viuen sols des de fa temps es reconeixin poques habilitats per al proveïment alimentari:

“Vaig a comprar, clar, no tinc més remei... i no, no sé reconèixer la qualitat dels aliments. Ha de ser una cosa molt evident, si no em colen qualsevol cosa. O que se li vegi algun cop, o que la carn es vegi sense lluentor... ha de ser molt evident. Si no, no... allò que diuen que el peix se li veuen els ulls... alguna cosa he sentit, però vaja... la fruita la única cosa que miro és que no estigui massa tova. És la única cosa que miro. En general no miro... això sí, sempre dic: dóna-m'ho bo! No sé si funciona, però jo provo!”. (14)

I també s'observa com se segueixen delegant algunes funcions en la mare, encara que ja no es visqui amb ella, a causa de les mancances percebudes en les pròpies habilitats per comprar:

“En verdures i així reconec més la qualitat dels aliments, però no, no, perquè quan vaig a comprar el meló no sé mai quan està madur... La carn no la compro a Barcelona, sinó al meu poble, i la compra ma mare. Allà sé que és bona perquè la porten de l'escorxador, la mateixa gent que la té a la botiga, i sé que és bona. I això sí que és una limitació meva, al no comprar jo carn no he après a veure quina és la part més bona, ni res...” (5)

Com ja s'ha comentat anteriorment, hi ha productes i plats que només es mengen a casa dels pares, encara que se sigui independent. Això suposa que no s'adquireixen competències de compra. Peix en primer lloc, i també en menor mesura carn, són productes emblemàtics en aquest sentit.

7. Alimentació, construcció i vivència del cos

7.1. Vivència del cos i estat d'ànim

Les sensacions corporals, com ens sentim físicament, afecten amb més o menys intensitat l'estat d'ànim. Menjar provoca sensacions corporals, de la mateixa manera que ho fa no menjar. Gana i sacietat són sensacions que es viuen amb intensitat, sensació de buit i de plenitud són plenament identificades i identificables per a tots els individus. El plaer sensorial que produeix la ingestió d'aliments apreciats, o el disgust i el rebuig que produeixen els desplaents, no són experiències físiques de segon ordre. L'organisme humà secreta endorfines que tenen un paper en la ingesta d'aliments. Aquestes actuen sobre el plaer alimentari o la "palatabilitat" augmentant a la vegada el gust pels sabors ensucrats i el disgust pels amargs. Però també s'ha pogut observar que les emocions i els afectes influeixen en la secreció de les endorfines: un aliment molt apreciat veu el seu gust reforçat per una secreció d'endorfines. Aquestes podrien també intervenir també sobre les relacions existents entre plaer de menjar i sensibilitat al dolor, ja que en les rates la ingesta d'aliments redueix el dolor provocat per un estímul agressiu, i més quan l'aliment ingerit és saborós. Segons Fricker (1994: 583), es podria concloure de tot això que un bon àpat, en elevar la secreció d'opiacis en l'organisme, fa que aquest sigui més apreciat i permet a més disminuir altres sensacions desagradables, tant si es tracta de dolors físics com psicològics. Per a alguns, en això rauria l'explicació dels efectes calmants dels aliments apetitosos. De manera que les situacions agressives, estressants, conduirien a menjar aliments més saborosos i també, probablement, en major quantitat. Segons Apfeldorfer (1994: 39), diverses experiències de laboratori mostren que l'estrès repetit influeix sobre la ingesta alimentària. Una rata que s'estressi pessigant-li la cua de manera repetitiva s'excita, menja més i esdevé obesa. Experiments de psicologia fets amb nens (retirar-los joguines sense raó o mostrar-los pel·lícules de forta intensitat dramàtica) mostren que es menja més en aquesta situació. De la mateixa manera, l'adult estressat per un test d'intel·ligència trucat i sense solució, fet en un ambient tens amb llums tremoloses i sorolls sords, menja més quan se li ofereix un àpat després. Menjar seria, doncs, per a alguns individus, una forma de resposta particular en situacions d'estrès. Aquesta teoria, amb tot, no explica per què en altres persones l'estrès actua com a reductor de la gana. A més, fins i tot un mateix individu no reacciona, pel que fa a l'alimentació, de la mateixa manera segons sigui la font de l'estrès (Fricker, 1994: 583). En qualsevol cas, hi ha una estreta relació entre el fet de menjar i l'estat d'ànim, encara que aquesta relació pot actuar en diferents direccions i amb diferents sentits.

Tot això fa que allò que mengem —o allò de què ens privem— afecti el nostre estat d'ànim. Però també es produeix l'efecte invers: el nostre estat d'ànim pot afectar la nostra relació amb el menjar, disminuint o negant el desig de menjar o, a l'inrevés, estimulament el consum alimentari. Els nostres informants perceben aquesta relació entre alimentació i estat d'ànim amb diferent intensitat i de diferent manera. Per a alguns, el desànim, la preocupació o la tensió nerviosa poden arribar a treure la gana, fins al punt que la idea de menjar genera autèntic rebuig, exemplificant el model abans presentat de l'estrès actuant com a reductor de la gana:

"Si estic deprimida perdo la gana. Si estic nerviosa no puc menjar. Si menjo jo crec que vomitaria. Se'm tapona l'estómac". (10)

"El meu estat d'ànim influeix en el que menjo, sovint el fet de tenir gana és per l'estat d'ànim que he tingut, que si és baix, si tinc un problema, tinc molta menys gana i no tinc ni ganes de cuinar. Si estic bé d'ànims tinc més gana". (5)

"El fet d'estar deprimat fa que mengis menys. Una cosa porta a l'altra, saps? Normalment quan penses una cosa negativa se t'acumulen totes les coses negatives, i les penses totes en aquell moment. I llavors no tens gana". (2)

"Ara sí que sé que estic més prima que abans: els nervis, les tensions m'ataquen moltíssim, fins al punt de perdre la gana totalment, i preocupacions que portes de molt temps. Al cap d'un temps torna la gana, però m'ha repercutit molt a nivell físic". (6)

Altres evocuen l'altra possibilitat presentada, és a dir, que fins i tot un mateix individu no reacciona, pel que fa a l'alimentació, de la mateixa manera segons sigui la font de l'estrès:

“Quan estic nerviós menjo més, o allò d'anar picant coses... També puc perdre la gana, amb ansietat menjo més, amb depressió menjo menys”. (16)

Per a altres, allò que influeix és el cansament, que potser no treu la gana, però sí les ganes de cuinar i fins i tot de menjar, que seria una situació diferent de l'anterior:

“Sí que m'influeix l'estat d'ànim en el que menjo. Si estic molt cansat no tinc ganes de cuinar, i menjo el primer que trobo. Agafar un parell de pomes i ja està. A mi el que em fa perdre la gana és estar cansat, que per mandra ja no em faig res”. (14)

Més nombrosos han estat els informants de la mostra que han parlat de l'efecte contrari, és a dir, de l'estrès com a incrementador de la ingesta:

“Mi estado de ánimo influye mucho en lo que como, cuando estoy así mal, me da por comer y comer porquerías, dulces, lo que encuentre por ahí. Cuando estoy nerviosa y cuando estoy deprimida. Yo el hambre no lo pierdo, al contrario, como más”. (7)

“Menjar afecta l'estat d'ànim, a mi sí. Normalment no acostumo a menjar gaire, però quan arriben exàmens no em privo de res, perquè menjo i puc menjar entre hores, potser és el fet que quan estic menjant a taula estudiant o cuinant, menjo una mica per vici, perquè estic més a la cuina... Estar nerviós això sí, crec que menjo més si estic nerviós...” (13)

L'avorriment, que també es pot considerar font d'estrès, se cita com un factor que incita a menjar més:

“Jo és que quasi sempre tinc ansietat. Hi ha dies que, quan tinc molta feina, no paro en tot el dia i gairebé me n'oblido que no he menjat. Però si estic a casa, com ara de vacances o així, i no faig res, m'avorreixo... Bueno m'avorreixo, m'agafa l'ansietat, i he d'anar a picar alguna cosa”. (2)

“Per ansietat, com sóc molt nerviosa, si tinc una nevera a prop, menjo més perquè obro la nevera, per això per mi treballar fora de casa és positiu”. (8)

“A mi la ansiedad me afecta... hombre, yo más que nada si estoy un poco nervioso... a mí me pasa, si estoy un poco nervioso, o fumas o comes. Como necesitas hacer algo, o fumas o comes, por hacer algo, aunque no tengas hambre. Yo, si estoy en casa sin hacer nada, pues qué haces... ¡a comer! Vas buscando por los cajones, por la cocina, por donde sea...” (H-GD2)

Si per una banda es reconeix la influència de l'estat d'ànim sobre la gana, també es destaca, per l'altra, la influència del fet de menjar sobre l'estat d'ànim, evocant l'afirmació de Fricker que menjar quelcom plaent, en elevar la secreció d'opiacis en l'organisme, fa que aquest sigui més apreciat i permet a més disminuir altres sensacions desagradables, tant si es tracta de dolors físics com psicològics. La xocolata apareix, des d'aquesta perspectiva, com el producte més àmpliament preferit per obtenir aquest efecte:

“M'encanta la xocolata, per exemple quan tinc la regla, m'encanta la xocolata, és una addicció, no poder parar... I dies que estàs així aixafat, prens una pastilla de xocolata, el te com el cafè, és estimulants. Jo dec ser molt dallò, perquè la xocolata m'afecta, el cafè m'afecta... Negra la xocolata, no les altres”. (8)

“El chocolate sobre todo me relaja mucho, es antidepresivo, me encanta, ves, otra cosa, creo que dejaría antes de fumar que de tomar chocolate, me costaría menos, es que crea adicción el chocolate”. (4)

Així, la doble relació és percebuda per bona part dels informants, i com afirma un d'ells:

“Sí, i tant, l'alimentació influeix en l'estat d'ànim i al revés, allò que menges afecta l'estat d'ànim”.
(3)

“L'estat d'ànim incideix el que menjo, des de sempre. I al contrari també: menjar m'afecta l'ànim. Fins i tot si em posava de morros quan era petit, deixava de menjar”. (18)

També hi ha qui considera, però, que l'estat d'ànim afecta poc o gens la seva relació amb el menjar:

“El meu estat no influeix en el que menjo, em prenc les coses amb calma des d'aquesta perspectiva. Sempre tinc molta gana. Potser passa però no sóc conscient”. (19)

En qualsevol cas, no sembla irrellevant aquest vessant del fet alimentari a l'hora d'interpretar els comportaments dels individus en general i dels joves que ens ocupen en particular. El fet que l'avorriment provoqui el desig de menjar més, o els nervis en la preparació dels exàmens, conjugat amb la preocupació per controlar el pes, per exemple, es traduirà, a vegades, en una estratègia concreta: evitar quedar-se a casa quan no es té res a fer, o anar a estudiar a la biblioteca, per tal de no caure en la temptació d'anar fent viatges a la nevera. En alguns casos el resultat que la ansietat o l'avorriment augmentin el desig de menjar és un increment del pes més o menys important.

7.2. La construcció de la imatge corporal

Imatge corporal i identitat

La relació entre alimentació i imatge corporal es percep estreta, i per tant la idea que es pot actuar sobre la imatge corporal a través d'allò que es menja és força estesa. Que la imatge corporal és considerada important a la nostra societat és quelcom àmpliament admès. Ara bé, cal també tenir en compte que modelar, actuar sobre la pròpia imatge corporal no és exclusiu de les societats occidentals actuals. Allò que és específic d'aquestes és les formes en què es manifesta, no el fet mateix. Perforar, pintar, decorar el cos són pràctiques extraordinàriament esteses a un gran nombre de societats diverses. Allargar, comprimir, engreixar el cos són comportaments dels quals tenim nombroses exemples. Amb això l'ésser humà pot voler expressar poder, autoritat, diferenciació, submissió... en qualsevol cas, vol indicar com és cadascú, quins rols se li atribueixen, quin lloc ocupa a la societat, qui “és”, en definitiva. És a dir, a través de la imatge corporal l'ésser humà expressa —i construeix— la pròpia identitat. La construcció de la imatge no és només social, és també psicològica, o més aviat psicosocial. Les relacions amb el cos són complexes i sovint conflictives. Aquestes depenen de diversos factors: del nostre estat d'ànim, de la intensitat de les nostres percepcions corporals i de les nostres percepcions sensorials en un determinat moment, de la imatge de nosaltres mateixos que ens envien els altres, de la valoració o, al contrari, del rebuig que sentim en relació amb aquest. Així, la imatge del cos no és el simple resultat de les nostres sensacions corporals. Segons si apreciem o rebutgem el nostre cos, el percebem de manera diferent. A més, la nostra imatge està lluny de ser estable i de correspondre perfectament a la nostra realitat corporal. Però la imatge del cos no és una construcció mental essencialment interna. És, en canvi, tributària, en gran mesura, de com percebem el cos d'aquells que ens envolten, així com de la imatge de nosaltres mateixos que els altres ens transmeten. Aquesta imatge del nostre cos transmesa pels altres pot ser positiva, enfortint la imatge de nosaltres mateixos, o negativa, provocant simple desassossec o veritable angouxa, segons sigui el nostre grau de vulnerabilitat. Aquest grau de vulnerabilitat varia, és clar, d'un individu a un altre, però també en un mateix individu, segons sigui el seu estat d'ànim, les seves circumstàncies vitals, els seus valors, etc. No és sorprenent que durant l'adolescència, període durant el qual es construeix la imatge d'un mateix, se sigui més vulnerable a la visió de l'altre que incideix en la nostra visió de nosaltres mateixos. Més endavant, en el decurs dels anys anem construint la imatge del nostre cos a partir d'altres paràmetres —pel desig sexual que pugui inspirar, per la capacitat de generar vida i d'al·letar, en les dones, per la capacitat que dona de treballar, d'aconseguir fites esportives, etc.— que ens fan menys dependents d'aquesta valoració externa. Però no totalment independents. La visió de l'altre definint-nos com a “vells”, sense atractiu sexual o simplement calbs, pot ser intensament agressiva a qualsevol edat, tant per als homes com per a les dones. Així, la imatge corporal, tal com la percebem

i tal com ens la reflecteixen els altres, és un element constitutiu de la identitat. Amb això es vol indicar la inconveniència de banalitzar o minimitzar la preocupació per la pròpia imatge corporal a l'hora d'interpretar els comportaments alimentaris.

La valoració de l'esveltesa

Com ja s'ha dit, atribuir importància a la imatge corporal no és nou ni específic de la nostra societat, però allò que la caracteritza és l'elevada valoració de l'esveltesa extrema, sobretot en les dones, tot i que de manera creixent aquesta valoració de l'absència de greix comença a afectar els homes. I això té nombroses traduccions en les representacions i les pràctiques. Són ja nombrosos els estudis fets per professionals de l'àmbit mèdic que adverteixen de la presència creixent d'adolescents i joves amb desajustaments alimentaris perquè "no s'agraden a ells mateixos", tot i que, com adverteixen alguns autors (Campaña, Castro 1993), el seu pes i la seva talla puguin estar dins de paràmetres considerats "normals". Desitgen ser més alts i estar més primos. És difícil convèncer-los de la seva "normalitat" biològica, ja que la seva valoració de la imatge corporal està socioculturalment construïda (Moses 1989) i en certa manera les seves percepcions sobre el pes "normal" no s'ajusten a paràmetres reals. Un gran nombre d'adolescents —sobretot dones— apareixen molt preocupades, a vegades fins i tot atemorides, davant del fet de poder estar grasses, i és clar que aquestes concepcions acaben influïnt d'alguna manera en les seves eleccions alimentàries, per la via de la selecció i de la restricció. Si la segona via consisteix simplement a reduir o eliminar consums, la primera es basa en la idea de substituir productes considerats excessivament calòrics —i per tant "perillosos"— pels seus equivalents més "inofensius", en particular els anomenats *light*. En un estudi dut a terme entre adolescents mallorquins (Mójer, Benito, Tur 2001) s'observa que els productes *light* són consumits amb freqüència per aquests, però amb diferències significatives entre nois i noies. Així, mentre que el 46% de les noies mostraven una freqüència de consum diària (més de tres cops al dia), només el 31% dels nois mostrava aquestes mateixes freqüències. També es destaca en aquest estudi el contrast existent entre l'elevat consum de begudes refrescants ensucrades, sucre, dolços, brioixeria industrial i snacks, i el també elevat consum de productes *light*. Això mostra, per una banda, la preocupació d'aquests adolescents per la imatge corporal —i per l'esveltesa— però també el seu desig de no renunciar a uns aliments que per a ells són sinònim de plaer. Així, el desig d'esveltesa no es tradueix sempre ni mecànicament en restricció, sinó que es busquen altres estratègies per assolir l'objectiu.

En qualsevol cas, allò que apareix amb claredat és la voluntat d'assolir un determinat pes, és a dir, una determinada imatge, mitjançant modificacions dels comportaments alimentaris. Aquesta situació ja havia estat descrita als anys setanta quan Dwyer, Feldman i Mayer es refereixen a l'elevada prevalència de règims per aprimar, fins i tot entre dones primes. La insatisfacció de les adolescents pel que fa a la seva imatge apareix clarament en l'estudi de Moses i col. (1989). En aquest estudi es va repartir un qüestionari en el qual s'interrogava sobre el pes, les pràctiques dietètiques i els coneixements nutricionals 326 adolescents —dones— entre 13 i 18 anys. Es va documentar una percepció distorsionada del pes corporal ideal, particularment entre les noies classificades com de pes insuficient (un 36% del total). En canvi, aquelles que tenien un pes adequat o sobrepès mostraven una percepció més d'acord entre el seu pes actual i la percepció del pes ideal segons la talla. Cal destacar sobretot, però, que la freqüència de comportaments considerats "anòmals" va ser semblant en les tres categories, moltes de les enquestades van afirmar que havien fet esforços per restringir la seva dieta i van manifestar la seva por d'estar grasses. Prop d'una tercera part de les dones amb pes insuficient estaven igualment amoïnades, la qual cosa demostra que l'estesa por a l'obesitat és independent del pes corporal. Un altre estudi centrat en el grau de satisfacció amb pes corporal, figura, comportaments alimentaris i pràctiques relacionades amb el control del pes entre les adolescents és el de Moore i col. (1988), en el qual es van repartir uns qüestionaris anònims a 854 adolescents i dones joves. Aquest mostra que 2/3 parts de les enquestades no estaven satisfetes amb el seu pes actual i que aproximadament la meitat no ho estaven tampoc amb la seva figura. Entre aquelles que es veien a elles mateixes amb sobrepès, al voltant d'un terç desitjaven una inadequada —segons els paràmetres mèdics— pèrdua de pes. Moltes de les que desitjaven perdre una quantitat excessiva estaven en aquell moment en un pes estimat normal, algunes fins i tot tenien un pes insuficient. També en aquest estudi apareixen casos de dejuni, vòmit provocat i abús de laxants i diürètics. Aquest desajustament entre pes "desitjat" i pes "desitjable" apareix també a l'enquesta feta per la revista americana *Glamour* entre 33.000 dones, en la qual el 75% consideren que tenen un pes excessiu, mentre que segons les normes de la Metropolitan Life Insurance Company només el 25% té un pes superior al desitjable per alçada i edat. Estudis més recents fets amb adolescents i

dones joves a Espanya mostren la mateixa tendència. Per exemple, el realitzat sobre la percepció de la imatge corporal en els estudiants de la Universitat del País Basc (Arroyo, Rocando, Ansotegui, Herrera, Salces, Rebato 2003), en el qual es van estudiar les actituds vers el pes de 526 estudiants, 158 homes i 368 dones, que mostra que les dones escullen figures significativament més primes que els homes i presenten un grau d'insatisfacció més elevat amb relació a la seva imatge.

Per què aquest anhel insatisfet d'esveltesa —a vegades extrema— per part d'un nombre significatiu de la població, en particular la femenina? És sabut que actualment i a la nostra societat la raó per la qual un gran nombre d'individus se sotmeten a la restricció alimentària no és —o no és majoritàriament— un desig d'ascesi o d'elevació espiritual, com ho ha pogut ser en altres moments. La major part de les vegades se segueixen règims restrictius o selectius per adequar-se a un determinat model estètic. No s'ha de ridiculitzar o minimitzar aquest comportament, el que cal és entendre'l. Desitjar ajustar-se a aquest model no és banal, respon a la percepció, en absolut mancada de fonament, que l'aspecte físic, la imatge corporal té un paper molt rellevant en la definició de la nostra identitat social —i això no és exclusiu de la nostra societat, com ja s'ha dit—. Entre els elements més desvaloradors de l'aspecte físic —sobretot a les societats occidentals— destaquen el sobrepès i amb més raó encara l'obesitat. I no és només desvaloradora des del punt de vista de l'atractiu físic, ho és també des de la perspectiva de la valoració del "caràcter", de la consideració de la "personalitat". No és nou ni sorprenent afirmar —no per això és menys cert— que se li atribueixen característiques morals —negatives i positives respectivament— a l'obesitat i a l'esveltesa. La tendència en la nostra societat a la lipofòbia ha estat ja àmpliament comentada (Fischler 1990). La major exigència amb les dones en aquest sentit, també (Gracia 2002: 365). No menys important és el fet que el negoci del cos i de l'esveltesa mou quantitats ingents de diners i d'interessos. Això suposa la mobilització de discursos i missatges culturals que alimenten aquest negoci, i en aquest sentit tenen un paper rellevant la publicitat i els mitjans de comunicació. Ara bé, que la publicitat i el negoci de la moda i dels cosmètics, dels massatges i dels gimnasos, de les saunes i de la cirurgia estètica promoguin un determinat model estètic no es tradueix de manera directa i mecànica en una interiorització sense "traducció" d'aquest model. I tot i que pot explicar, en part, l'estès recurs als règims per aprimar i a les estratègies de restricció o selecció, tampoc explica el perquè de les restriccions alimentàries més severes ni dels sobreconsums compulsius. Si diem que la pressió dels mitjans de la comunicació, de la publicitat, de la indústria de l'estètica expliquen només en part el desig d'esveltesa és perquè, entre altres coses, voler "estar prim" no vol dir només voler assemblar-se a les models o actrius de moda —en alguns casos també—, ajustar-se al model ideal socialment construït, sinó que vol dir sobretot ser acceptat per l'entorn social, ser apreciat, ser valorat, ser estimat. Quan un nen de deu anys comença a restringir la seva ingesta alimentària no acostuma a fer-ho per adequar-se a uns models estètics dominants, sinó perquè percep molt clarament la desaprovació que la seva imatge corporal desperta entre aquells qui l'envolten. Desaprovació que es pot manifestar d'una manera molt agressiva per part dels "iguals", dels companys del grup en el qual es vol integrar. Quan una adolescent se sent malament dins del seu cos no és només que es vulgui assemblar a l'actriu o la model del moment —encara que a vegades també—, sinó que es vol assemblar a les seves amigues, i resultar atractiva als seus amics. No només, però. També vol ser acceptada i valorada pels seus pares, pels seus germans. Vol la seva aprovació i l'estima que es deriva d'aquesta aprovació. Perquè els pares poder sentir-se molt insatisfets que els seus fills siguin els "grassos" de la classe. I els fills perceben molt clarament aquesta desaprovació. Uns pares profundament preocupats pel seu aspecte físic poden molt bé transmetre als seus fills la idea que la valoració que els tinguin passa en part per satisfer les seves expectatives en aquest sentit. Així, un determinat model estètic, un determinat tipus ideal d'imatge corporal fructifica, actua i adquireix sentit en un terreny d'anhels i necessitats més profundes: la recerca d'acceptació, d'afecte, d'integració en el grup. Intentar satisfer-los no pot considerar-se frívol o banal. En altres casos, modelar i dominar el propi aspecte físic, la identitat corporal, pot ser percebut com un mitjà per tenir "èxit", en diferents àmbits: sexual, professional, social....

Ja s'ha dit que l'esveltesa s'ha convertit en un element central de la imatge corporal i que alhora sembla compendiar i palesar tots els nostres defectes i virtuts, no només físics, sinó morals i fins i tot intel·lectuals. També s'ha dit que a la nostra societat, on prevalen valors com l'individualisme, la imatge corporal adquireix una gran rellevància, en convertir-se en una carta de presentació dels individus, que es promocionen de manera individual. Segons Alberdi (Alberdi 200: 21), la persona, la presentació externa que fa de si mateixa, sempre té la mediació de l'embolcall físic i, com a tal, la imatge s'ensenyoreix de si mateixa fins al punt que només per mitjà d'un coneixement molt pròxim i continuat d'una persona som capaços de fer abstracció de la seva imatge física. Alhora, aquesta és la raó per la qual la imatge adquireix una importància molt destacable en les societats actuals. L'enorme quantitat de contactes i el

fet que sovint aquests contactes siguin efimers sobredimensiona el valor de la pròpia imatge perquè, en un primer moment, la imatge física d'una persona és aquesta persona. Amb això la bellesa adquireix més valor que mai, i això repercuteix en la importància que les dones donaran a la seva imatge. Estem d'acord amb Alberdi, però cal afegir que aquesta importància de la imatge corporal afecta de manera creixent també els homes, i això es palesa amb particular acuitat entre els homes joves, com veurem més endavant. A això s'afegeix el fet que entre els valors presents a la nostra societat es destaquen els de la individualització i de l'autonomia personal —que es manifesten també a través de la imatge corporal—, i aquests afecten per igual homes i dones.

Això no és tot, però. També és central la concepció que aquest aspecte físic, aquesta imatge que ens identifica, depèn de nosaltres mateixos. Som responsables —o culpables— del que som. La importància que es confereix a la imatge corporal no seria suficient per explicar l'amplitud de les estratègies per modelar-lo a través de l'alimentació si no fos que el model estètic que s'imposa avui és el de l'esveltesa. Esveltesa sovint inassolible —o assolible a un alt preu— per a una part molt significativa de la població. El rovell de la qüestió no és que es confereixi una gran importància a l'aspecte físic, sinó que l'aspecte físic "desitjable" no es correspon amb l'aspecte assequible per a un nombre considerable d'individus. No es tracta només d'això, però. Tampoc una part significativa de la població té l'alçada ideal, o les faccions més valorades. La diferència entre alçada i el pes, diferència que és la clau de volta de la qüestió que ens ocupa, és que no podem modificar la nostra alçada, no depèn de nosaltres. No en som responsables, i per tant no ens n'hem de sentir culpables. Si podem. En canvi, —o creiem que podem— modificar el nostre pes. Sí que en som —o creiem ser-ne— responsables. Sí que en som —o ens en sentim— culpables. Per això adquireix una gran centralitat la noció de "controlar el pes", com veurem més endavant. Podem construir aquesta part de la nostra imatge corporal, la podem modelar. I tot això, a través de l'alimentació.

Pel que fa a la incidència desigual per gènere dels règims per aprimar i la preocupació pel pes, ha estat certa fins ara, però és possible que això estigui començant a canviar. Hem detectat entre una part dels nostres informants nois les mateixes preocupacions i les mateixes estratègies per aprimar-se. De fet, és sabut que els homes sotmesos a una gran pressió sobre el seu pes —com els professionals de la dansa, per exemple— tenen una elevada incidència de trastorns com l'anorèxia. Allò que ha estat diferent —en bona mesura encara ho és— és la pressió i el nivell d'exigència al qual se'ls sotmet amb relació a l'esveltesa. Els nois que han manifestat més preocupació per controlar el pes, entre els nostres informants, són aquells que han estat una mica grassos. Els qui es mantenen en el pes considerat normal no ho viuen amb la mateixa intensitat. En canvi, ja s'ha comentat que les noies, encara que tinguin un pes perfectament "normal", desitgen molt sovint estar més primes. I això s'explica perquè el model estètic femení és, ara per ara, més esvelt que el masculí, i per tant assolir-lo exigeix en major mesura "controlar el pes". Per als nois, si no estan grassos, la pressió passa més aviat per l'increment de la massa muscular.

És a dir, les noies —les dones en general— tenen una tendència superior a sotmetre's a règims restrictius o a adoptar altres estratègies perquè és més necessari per assolir el seu objectiu —la imatge valorada— que per als homes. Quan per a aquests també és necessari —els qui tendeixen al sobrepès— adopten les mateixes actituds i comportaments.

En qualsevol cas, en un context d'abundància alimentària, que permet gaudir del plaer de menjar regularment, en un context en què aquest plaer es converteix en un argument de venda i, per tant, és l'eix d'estratègies publicitàries i de màrqueting, i en un context en què la imatge corporal és objecte d'una alta valoració —i l'esveltesa en un aspecte clau d'aquesta imatge— controlar el pes pot ser percebut com una necessitat. Necessitat socialment construïda, però que l'individu viu —i interpreta— individualment, a través del filtre de les seves experiències, els seus coneixements, els seus mecanismes psicològics i els seus trets de personalitat. La diversitat d'interpretacions individuals —que depenen de característiques genètiques, com la predisposició a acumular greix, i també biològiques, psicològiques, socials, culturals, de gènere— explica la diversitat de concrecions de la relació amb l'alimentació en un mateix context d'abundància alimentària i valoració de l'esveltesa. I és aquesta diversitat —i allò que és comú— el que mostren les consideracions sobre alimentació i control del pes dels nostres informants.

La valoració del sobrepès i de l'obesitat

Si l'esveltesa rep una alta consideració a la nostra societat, és fàcil entendre que sobrepès i obesitat rebran valoracions contràries. I això apareix clarament en les observacions dels joves. A més de connotar negativament l'excés de pes, distingeixen entre sobrepès i obesitat, i la diferència percebuda no és només de grau. El primer resultaria de mals hàbits, de comportaments poc adequats, mentre que a l'obesitat se li atribueix més sovint el caràcter de malaltia. Això vol dir que el sobrepès és considerat responsabilitat absoluta d'aquell qui el "pateix", mentre que l'obesitat estaria menys sota el control de l'individu, que la patiria.

"Jo crec que l'obesitat i el sobrepès són coses diferents. Jo crec que a la societat actual, al món desenvolupat, qui més qui menys tothom té algun quilo de més, però arribar a ser obès ja és una altra cosa... ja és una malaltia. Tens les tiroides, que ho controlen, algun problema amb aquesta hormona, i tot el que menges, per poc que mengis, ja t'engreixa". (2)

"Obesitat... és una malaltia, pot ser-ho, sobrepès és provocat per mals hàbits, l'obesitat pot venir per malalties que no permeten cremar greixos o que s'acumulen líquids..." (11)

Val a dir que, tot i que la major part dels nostres informants volen i intentar controlar el seu pes —amb més o menys èxit—, a l'hora de parlar en termes generals d'aquesta qüestió sovint se'n vol minimitzar la importància. Les afirmacions del tipus "uns quilets de més no tenen importància", "allò important és sentir-se bé amb un mateix, no ajustar-se als models estètics de moda"... són freqüents. Aquesta relativització del sobrepès lleuger pot ser absolutament sincera, i fer-se amb convenciment, però la major part de les vegades —no sempre— no s'aplica a un mateix. És a dir, "tant és que ell o ella pesi una mica més, els valoro igual... però no és igual que «jo» pesi una mica més". I això ens mostra la complexitat de la percepció del cos. Cal destacar que aquells més indulgents amb el sobrepès, aquells que minimitzen més la importància del control del pes, són aquells que, ara per ara, no l'han percebut com un problema. En paraules d'un informant: "Clar que tu no trobes important controlar el pes, tu no tens problema! Tu mengis el que mengis, sempre estàs prim!". En qualsevol cas, se sol desdramatitzar el sobrepès... dels altres:

"Jo no crec que sigui tan important, uns quilets de més... lo important és que un se senti bé amb un mateix. No cal obsessionar-se per 3 o 4 quilos. La gent s'amarga, i és pitjor..." (5)

Cal destacar que els nois tendeixen més a atribuir al sedentarisme la causa del sobrepès, mentre que les noies tendeixen a considerar els excessos alimentaris com a "culpables" principals. De manera que, per als primers, la millor eina per vèncer el sobrepès és l'activitat física, l'esport i, per a elles, la restricció alimentària. Val a dir que això és el que manifesten, però a l'hora d'actuar sobre el sobrepès les pràctiques restrictives són adoptades tant per nois com per noies, i l'activitat física també. Ara bé, es perceben matisos entre els efectes de l'exercici i els de la restricció alimentària. Es considera que ambdós contribueixen a assolir el cos desitjat, un "bon cos", però les aportacions són diferents. L'esport, l'activitat física, aporta "tonicitat", flexibilitat, i sobretot modela el cos; la restricció alimentària aporta esveltesa, i la combinació de les dues estratègies proporciona el cos desitjat:

"Hay que combinar la alimentación con el ejercicio. No basta con ir al gimnasio. Porque si vas al gimnasio y luego te hartas de comer cosas que no convienen... y si no comes pero tampoco haces ejercicio, estás delgado pero no tienes buen cuerpo". (H-GD2)

En qualsevol cas, la idea que el sobrepès s'explica —i es corregeix— per un desequilibri entre consum alimentari i despesa energètica és la més estesa. Per tant, per evitar el sobrepès, el que cal és buscar l'equilibri entre aquests dos factors:

"Jo suposo que per norma general el que passa és que la gent fot molt poc exercici, no que mengi malament, que mengi molt o que mengi poc. Jo crec que el sobrepès és de no fer exercici. O de menjar massa segons l'exercici que fas, la teva activitat física. Si ets un d'aquests esportistes d'elit, no passa res que et fotis dos ous amb xoriç per esmorzar, perquè els cremaràs, però si tu vas a seure a una oficina sense fer res, tu menges massa en proporció a lo que cremes". (11)

Veiem doncs que, pel que fa al “control del pes”, no sempre se li atribueix a l’activitat física el mateix paper ni el mateix pes. Per a alguns, és central per evitar un augment no desitjat de pes, per a altres no és més que un complement del factor central, l’alimentació. És a dir, pot contribuir a assolir l’objectiu, però en cap cas és condició suficient. També es denuncien pràctiques incongruents, percebudes com a resultat d’una mala comprensió dels beneficis de fer esport.

“Yo creo que para adelgazar lo mejor es hacer deporte”. (H-GD3)

“Jo crec que és bo fer esport... però el que cal, sobretot, és dur una dieta controlada”. (H-GD3)

“Hi ha gent que es menja tres croissants i després se’n va a córrer! Es pensen que si fan una setmana d’esport, i ja s’aprimen. I no és això. No n’hi ha prou amb fer exercici, si abans t’has atipat de greixos!” (H-GD3)

A aquesta noció s’afegeix molt sovint la de menjar “malament”, des de la perspectiva de menjar “massa greixos” en lloc dels aliments “convenients”:

“Les causes són una alimentació desproporcionada, menjar aliments que porten molts greixos i que no es poden metabolitzar bé per l’organisme”. (5)

“Causes del sobrepès... suposo que hi ha aliments que entren millor pel paladar però porten més sucre, més gas... Són més calòrics... El sobrepès és menjar malament, perquè si menges altres coses potser no tindries sobrepès i estaries millor, més bullits, verdures, amanides, formatges, fruites... Dolents pel sobrepès serien la pastisseria, el pa, pa amb tomàquet, les begudes aquestes amb sucre i gas, tipus cola, pepsis, fantes...” (2)

Alguns introdueixen més matisos en la valoració, i parlen també de l’ordre i l’organització dels àpats, el temps que es destina a menjar...

“El sobrepès... això depèn del metabolisme de cadascú, però lo normal és que si tens una vida sedentària, i menges d’una manera ràpida, sense pausa, a diferents horaris, falta de son... o que no tens una norma, avui esmorzo a les onze i demà a les vuit, i demà sopo a les set i a l’endemà no sopo... no fer exercici, estar moltes hores de peu o moltes hores assegut... tot això pot produir sobrepès. Sobretot menjar més del que necessita l’organisme. Perquè si l’organisme no ho pot absorbir tot... es produeix el greix”. (17)

L’“ordre” apareix doncs com un element clau per evitar el sobrepès. Cal assenyalar, però, que aquesta noció apareix amb menys freqüència que la del desequilibri entre allò que es menja i allò que “es crema”.

Estar bé amb un mateix, estar bé per als altres

Quan es tracta d’explicar —i d’explicar-se— els motius pels quals hom vol acostar-se a una determinada imatge corporal, basada en l’esveltesa, apareixen diferents argumentacions. Per a uns, la pressió social en aquest sentit, la influència de la publicitat, de les talles de la roba, de la imatge d’unes models extremadament primes presentades com a paradigma de la bellesa i de la modernitat, seria el desencadenant primer d’aquest desig. Per a altres, aquesta valoració de la primor no seria més que un reflex de la mercantilització de la nostra societat, una de les manifestacions d’un capitalisme devorador que faria de qualsevol pretext un argument de venda i una manera de sotmetre voluntats. Per a altres es tractaria simplement de satisfer un desig —o una necessitat— molt simple i alhora molt bàsic: resultar atractiu als altres. Finalment també hi ha aquells que afirmen que allò realment important és sentir-se bé amb un mateix: acceptar-se, agradar-se seria el veritable motiu de voler modelar la imatge corporal mitjançant el control del pes.

“No es tracta d’agradar als altres. És per agradar-te a tu mateix. Si no estàs bé amb tu mateix, si no et veus bé... no estàs bé. És per un mateix que volem estar primos i bé”. (D-GD3)

“Jo crec que a tots ens importa bastant l'aspecte físic... a mi em preocupa molt més que jo em vegi bé, que em senti bé...hi ha dies que a lo millor estic malament, no tinc ganes de sortir... És més la preocupació per com em sento jo que el que em diran els altres... em preocupa molt més com em sento jo...” (D-GD1)

Les situacions en què hom es veu confrontat amb la pròpia imatge corporal i fan que aquesta es percebi desvalorada poden ser viscudes amb desassossec, poden resultar conflictives:

“A veure, em preocupa engreixar-me, sí. Perquè sí, perquè diguin el que diguin, si no et veus bé a tu, no estàs bé en general. Si m'afecta. Si m'engreixo em poso de mal humor. Només falta que vagi a comprar roba, i és segur que arribaré a casa de mal humor”. (2)

Algunes reflexions ens parlen d'una barreja de motivacions: agradar als altres —ser acceptat i valorat—, trobar parella —resoldre la vida afectiva i sexual, per tant—, però alhora sentir-se millor, tenir més seguretat, més confiança en un mateix a l'hora d'enfrontar-te amb els altres... És a dir, s'assenyala el caràcter complex del desig d'esveltesa:

“És que són moltes coses. I quan estàs en parella, sembla que t'importa una mica menys. Aquests dos o tres quilos ja no importen tant. La societat és així. Quan has de buscar, que estàs sense parella, que has de sortir, et vigiles més... és que suposa moltes coses, hi ha moltes coses en joc... Veure't amb cinc quilos de més vol dir tot això: que no trobes roba que t'agradi, que no tens ganes de sortir... vigilem el pes per veure'ns bé. Et mires al mirall, i amb aquests quilos de més et veus malament. I tots sabem que no serem el Brad Pitt... no faràs miracles... però si te cuides una mica, et sents millor, i surts amb més seguretat al carrer. Jo penso que ho fem tots”. (H-GD2)

La idea subjacent, amb tot, és que hom no es pot sentir bé amb un mateix, no es pot agradar, si no té un pes que entri dins dels cànons majoritàriament acceptats. Apareix també la idea que el desig de primor respon a una voluntat de destacar, d'aconseguir una imatge corporal “notable” que no passi desapercebuda, que no sigui anodina. Des d'aquesta perspectiva l'inici de cicles de dietes i aprimament no respondria a la necessitat percebuda de “perdre uns quilos” sinó a voler modelar el propi cos, construir-lo i conferir-li més visibilitat. Aquesta voluntat es relaciona estretament amb el desig de resultar atractiu, però és quelcom més que aconseguir èxit sexual. Té molt a veure amb la percepció de la pròpia identitat corporal, amb allò que hom sembla, amb allò que és, amb allò que vol ser. En aquest sentit cal recordar la frase —àmpliament difosa pels mitjans— d'una noia que havia tingut una anorèxia molt severa: “El meu cos era la meva obra d'art”. Els nostres informants apunten en aquest sentit:

“Yo no creo que las chicas anoréxicas empiecen a dejar de comer porque estaban un poco gordas y quieren adelgazar. Yo conozco chicas que tienen anorexia y no han estado gordas en ningún momento. Han sido normales, y nunca les ha dicho nadie que estuvieran gordas. Pero tampoco han destacado nunca por tener buen cuerpo. Han sido las chicas normalitas, nunca han destacado por ser las más delgadas de la clase o por tener buen cuerpo. Y entonces les gustaría destacar por algo, y van adelgazando, adelgazando...” (D-GD1)

Veiem que l'esveltesa és considerada un valor. Quan l'argumentació és voler ser atractiu, per a alguns bellesa i primor se solen associar amb molta facilitat, amb naturalitat, com si ambdues coses fossin indissociables.

“Si a tí te gusta una chica o un chico, quieres estar guapo, para gustarle, eso es verdad. Por eso se hace régimen y todo eso...” (H-GD3)

Amb tot, els graus de primor es poden contestar:

“A mí que una chica esté un poco rellenita me da igual. Si es guapa me da igual. Yo estoy con amigas que están muy delgadas y no... Si está muy, muy delgada no me gusta. Muy delgada no, sólo delgada”. (H-GD3)

En qualsevol cas, allò que es discuteix és el grau d'aquesta esveltesa, no l'esveltesa en si mateixa, i l'acceptació de la noia pleneta, no és més que això, acceptació ("me da igual"), no valoració. És quelcom que hom pot admetre, si "és guapa".

Val a dir, i no és anodí, que la percepció de quin és el grau d'esveltesa femení desitjable varia de manera significativa entre nois i noies. El grau de primor femení considerat desitjable per les noies —en termes generals— és inferior al grau de primor valorat pels nois —també en termes generals—. ¹⁸ És a dir, sovint el grau d'esveltesa al qual aspiren les noies no es correspon amb la imatge més valorada pels nois.

Totes aquestes consideracions posen entredit la consideració —bastant estesa— que la preocupació per "estar prim" respon exclusivament al desig de resultar sexualment atractiu i n'evidencia la complexitat. Ser acceptat pels amics i ser "un més", o, en canvi, destacar i diferenciar-se dels altres, ser "valorat" pels pares, augmentar l'aplom i la confiança en un mateix, "agradar-se", tenir control sobre el propi cos —sobre un mateix—, sentir-se àgil i en forma... i també, òbviament, ser sexualment atractiu.

Gènere i consideracions sobre imatge corporal

Hem afirmat anteriorment que la imatge corporal, pel paper que té en la construcció i l'expressió de la identitat, ocupa i preocupa l'ésser humà, home o dona. Aquesta afirmació no contradiu la idea que el gènere és un element clau a l'hora d'interpretar les diferents manifestacions d'aquest desig o necessitat d'intervenir sobre l'aparença externa. Ara per ara, en la nostra societat la valoració de l'extrema esveltesa afecta més les dones. És a dir, el model ideal femení és més prim que el maculí.

Amb tot, assenyalar que la pressió és més intensa sobre les dones no vol dir que no estigui ben valorada l'"absència de greix" en els homes o que el sobrepès i l'obesitat masculins estiguin ben connotats. Per què? Segons Gracia (2002: 365), les bases de la lipofòbia s'estableixen a principis del segle XX, moment en què es comença a condemnar socialment el fet d'estar gras. En èpoques anteriors estar gras simbolitzava prosperitat i bona salut, mentre que la primor era signe de pobresa i malaltia. A partir del moment en què l'accés regular als aliments està plenament garantit, per a la major part de la població el greix corporal deixa de representar benestar econòmic. En els països industrialitzats la distribució social del sobrepès canvia. L'esveltesa és signe de distinció, el sobrepès s'associa amb les classes més desfavorides. Dos col·lectius, l'estament mèdic i la indústria asseguradora, donaran suport i arguments a la desvaloració del sobrepès. L'obesitat comença a veure's com una malaltia, com un trastorn greu. Aquest interès dels metges pel control del pes corporal és reforçat per les pressions de la indústria asseguradora, que considera el sobrepès un paràmetre de risc per a la salut. S'estableixen en aquest moment els cànons de pes ideal. Com tots els models ideals, s'acaben estenent en el conjunt de la societat, amplificats per la poderosa indústria de l'esveltesa.

Ara bé, si la lipofòbia afecta homes i dones, quina és l'especificat de gènere? Gracia assenyala (2002: 365) que l'interès per l'esveltesa femenina s'associa a tres qüestions que afecten les dones. En primer lloc, amb la funció que adquireix progressivament el vestit, i per extensió, el cos, com a objecte de moda. En segon lloc, amb el triomf del model juvenil i prematernal —o amaternal—, i finalment, amb l'afirmació dels drets de les dones a decidir sobre el seu cos. Des d'aquesta perspectiva es destaca que, en els períodes històrics en què les dones s'han sentit més empeses a demostrar la seva competència intel·lectual, el model ideal ha estat l'esveltesa (Toro i Vilardell 1987). Paral·lelament a la difusió dels discursos mèdics i estètics que desvaloren el sobrepès, es produeixen tot un seguit de transformacions que afecten l'estatus de la dona: el dret a vot s'estén a les dones, s'amplia la seva escolarització, augmenta la participació en el treball assalariat, fins al punt que els models femenins anteriors es comencen a qüestionar (Comas d'Argemir 1995). Aquests canvis s'expressen a través de noves imatges culturals femenines que s'afegeixen, en part substitueixen, les imatges de la dona dedicada a la llar i la família. Aquestes noves imatges són àmpliament difoses i potenciades pels mitjans de comunicació i la publicitat, i actuen sobre les dones, les seves expectatives i la imatge que tenen d'elles mateixes. Imatge que, des de la perspectiva de l'aparença física, passa per un estàndard d'esveltesa. La indústria de la imatge (cosmètics, aliments *light*, gimnasos...) se centra en les dones, i sobretot les dones joves i les adolescents, en l'explotació de la imatge de la dona moderna prima. Com assenyala Gracia (2002: 368), a partir dels

¹⁸ Hem fet un estudi en aquest sentit entre nois i noies universitaris, a Catalunya (2001), en el qual es mostraven fotografies de nois i noies amb diferents graus de primor, on es palesaven aquestes diferències.

anys setanta i en expansió als anys noranta les pressions sobre l'ideal de primor s'incrementen, i el cos ideal és cada cop més alt i més prim. I és precisament aquest model ideal —força allunyat de la realitat de la major part de les dones— allò que explica l'especificitat femenina amb relació a la imatge corporal. En una societat on la promoció individual està al centre de les estratègies —per a homes i dones—, on la imatge corporal té una importància cabdal en la presentació d'un mateix —per a dones i homes— el model estètic femení és d'extrema esveltesa. Ja s'han comentat que són nombrosos els estudis que mostren que les dones experimenten més sovint que els homes el desajustament entre el seu pes i el pes desitjat, ja que hi ha una distància més gran entre el pes ideal i el pes real en les dones que en els homes.

Els informants coincideixen que la pressió sobre la imatge cultural, l'exigència d'esveltesa, és més fort sobre les noies. Però també s'observa que aquesta pressió s'incrementa cada cop més també sobre els nois.

“Jo crec que per als homes el fet d'estar gras és cada cop més desvalorador. Per exemple, jo tinc un germà que està una mica grassonet, té panxeta i tal... I ara s'està matxacant, vol fer esport cada dia, s'està de menjar gelats i tot això... perquè es vol aprimar. Perquè té la pressió dels seus amics...” (D-GD1)

Aquesta valoració és compartida per tots els nostres informants nois que han passat —o estan passant en aquest moment— per un període de sobrepès més o menys important. Aquests consideren que la pressió contra el sobrepès és també intensa sobre els nois. Cal destacar que aquells qui neguen amb més vehemència aquesta pressió són els nois de constitució més prima, que mai han sentit la necessitat de controlar el seu pes. Però també les noies de constitució prima minimitzen la pressió que pot suposar la difusió d'un model ideal femení centrat en l'esveltesa. Quan algun dels nostres informants prim, noi o noia, discutia la influència en els comportaments alimentaris del model estètic dominant, la resta protestava amb una certa indignació “clar, com que tu estàs prim i menges de tot!”, protesta en la qual traspuava una certa percepció que aquests “no ho podien entendre”, i que aquesta situació “no era justa”. Com afirma una de les informants:

“És el que dèiem, hi ha gent que menja molt i no s'engreixa, i jo... a casa sempre tinc baralles per això, perquè el meu germà és així, pot menjar el que vulgui, que no s'engreixa, sempre està prim. I fa una ràbia! Li compren un Petit Suisse de xocolata, li compren croissanets de xocolata, i s'ho menja davant meu, mentre que jo m'estic menjant una pastanaga crua... i a mi això em remata totalment, és mortal de necessitat. I el més fort és que li vaig dir: tu fes-te una anàlisi, per veure com estàs de colesterol, i com te'n surti, ja veuràs, no podràs menjar tan alegrement. I se'l va fer, i no li va sortir absolutament res. No és just! I en el meu cas, perdre mig quilo és pràcticament sobrenatural, és difícilíssim... i en canvi guanyar-lo, facilíssim! És molt injust...” (2)

Tampoc falten les consideracions sobre com aquesta pressió sobre la imatge cultural pot arribar a ser una mena d'esclavitud, per a homes i dones, però més en particular per a les dones:

“Les cremes de cel·lulitis surten ara, però fins ara hem estat amb els torrons, polvorons, tot aquest tipus d'històries... I ara ens crearem problemes a les dones per culpa d'això. Pertanyem a una societat lliure i potser som de les societats menys lliures que hem conegut mai. És un esclavisme total estar pensant si et surt una cel·lulitis o no. I tot el tema de les clíniques d'estètica, que eliminaria tots els anuncis. Hi ha gent que necessita reduir-se un pit perquè el té massa gran, però en general... ens amarguen la vida a les dones sense motiu”. (8)

La noció “control del pes”

La noció de controlar el pes és una noció forta, en el sentit que apel·la a la voluntat individual i que expressa que el pes que hom té depèn de les pròpies decisions, del propi comportament. Som, per tant responsables que s'ajusti o no als estàndards ideals. Per alguns, aquesta responsabilitat és sentida amb força. Es parteix de dos pressupòsits bàsics: engreixar-se no és bo —o, per extensió, aprimar-se és bo—, i engreixar-se o aprimar-se depèn de la nostra voluntat:

“Jo crec que sí que és important controlar el pes. Perquè... a veure, si no és per malaltia, allò que una persona és obesa pel metabolisme, jo crec que si el teu metabolisme no et fa engreixar ni res, jo crec que és bo evitar engreixar-te. Jo crec que a partir d'una edat... no sé, a partir dels vint-i-pico, t'has de controlar. Jo no crec que sigui difícil controlar-lo. A mi em preocupa controlar-lo... Quan m'entra la dèria, m'agafa molt fort”. (10)

Per a alguns, controlar el pes exigeix una atenció més o menys constant, regular, ja que abaixar el nivell d'atenció pot suposar en un indesitjat i indesitjable augment de pes:

“Sí que és important controlar el pes. Allò que t'he dit abans, a la llarga... primer, ai, em sobra un quilet, però no passa res, me'n sobren 5, tampoc passa res... però si una setmana te'n sobra 1, l'altra setmana te'n sobren 2 i al cap d'un mes te'n sobre 4 o 5, pues potser que t'ho plantegis. Més o menys t'has d'anar controlant”. (11)

Altres estableixen una distinció bàsica entre mantenir el pes i aprimar-se. Des d'aquesta perspectiva, controlar-lo vol dir mantenir-lo dins dels límits considerats adequats. Mentre no es desbordin aquests límits, no hi ha problema, el control s'exerceix sense cap dificultat. Ara bé, si hom s'ha engreixat excessivament, tornar a la situació anterior és molt més difícil, i el “control del pes” pot esdevenir una tasca difícil i que demana molt esforç:

“Jo crec que mantenir el pes, controlar-lo, no és difícil. El que és difícil és aprimar-se. És molt difícil controlar-lo quan has arribat a uns límits, això que et deia abans. Quan has arribat a uns límits costa molt perdre pes. Però si estàs dins d'uns límits normals, no has de fer un esforç conscient, no costa mantenir-se”. (12)

En parlar de “controlar el pes” apareix també una altra noció, sovint considerada d'una gran centralitat: la noció del plaer. Per a alguns, la dificultat o no de controlar el pes rau en la capacitat que hom té —o no— de fruir del plaer de menjar. Quan menjar és un plaer, s'argumenta, controlar el pes és un problema. Només aquells qui “mengen per viure” es deslliuren d'aquesta dificultat.

“Controlar el pes és difícil, si t'agrada menjar, si disfrutes, si ets d'aquests que menges perquè s'ha de menjar no ha de ser difícil, o bojos d'aquests de l'esport i aquestes coses, però pel 80% és difícil, a part dels condicionants físics de cadascú”. (19)

Ahora s'assenyala la predisposició familiar —genètica o cultural— com a element crucial en el control del pes, que s'afegeix a l'argument de “gaudir del menjar”:

“Controlar el pes, per a la gent que tenim tendència a engreixar-nos és difícilíssim. Pels que venim d'una família amb aquesta tendència, on tots ens engreixem fàcilment, és difícil. Sobretot si disfrutes menjant i és un plaer per tu, haver-te de controlar, haver de beure la llet descremada en lloc de la llet normal és molt difícil”. (8)

7.3. La salut a través de l'alimentació

La salut apareix com un factor de primer ordre a considerar quan es pensa en l'alimentació. S'ha parlat sovint de la “medicalització”¹⁹ de l'alimentació,²⁰ i del pes d'aquesta “medicalització” quan es fa referència a aquells “trastorns” que es vinculen més a aquesta, com l'anorèxia, la bulímia o l'obesitat.²¹ No exclusivament, però, ja que des de diferents disciplines es posa cada cop més èmfasi en la relació entre alimentació i salut. No es tracta que aquesta relació aparegui com quelcom nou, ni de bon tros, però el

19 S'ha definit el terme *medicalització* com el procés pel qual problemes d'origen no mèdic són definits i tractats com problemes mèdics, normalment en termes de malalties i desordres. Considerem que es pot ampliar aquest terme per acollir tot aquell vessant de la nutrició —i de la indústria alimentària— actual que propugna la utilització d'aliments o d'ingredients d'aliments per tal de prevenir o curar malalties (Conrad, 1992. Citat a Gracia: 2002, 358).

20 Vegeu J. P. Poulain (2002), que fa un repàs dels estudis d'aquesta qüestió des de la sociologia i l'antropologia.

21 Vegeu el capítol dedicat a la medicalització de l'obesitat, a J. P. Poulain (2002), i el dedicat a l'anorèxia i la bulímia a M. Gracia (2002).

creixement de noves disciplines, com la nutrició i la dietètica, ha aportat al llarg de les darreres dècades un gran nombre de coneixements que il·luminen aquesta relació.

Els interessos i la naturalesa d'aquests coneixements no han estat sempre els mateixos al llarg d'aquest període. Els principals problemes en l'àrea de salut pública a principis del segle XX —abans que s'identifiquessin les vitamines individuals— eren les malalties carencials per deficiència d'un sol nutrient, com l'escorbut, la pel·lagra, el beri-beri i el raquitisme. Les dècades següents van ser essencialment les vitamines les que van rebre la major atenció per part de la comunitat científica en l'àmbit de la nutrició. S'ha dit que el període que va des de 1919 fins a 1950 va ser la primera edat d'or de la nutrició, caracteritzada pel descobriment de tretze vitamines (García Closas 1995: 48). Durant aquest temps, la principal preocupació amb relació als aliments era que havien de ser abundants, sense contaminació ni adulteració, i "sans i nutritius", per tal de reduir la prevalença de les malalties carencials. Per a una bona part de la societat, prevalia el valor sadollador del menjar. Un bon menjar havia d'atipar, aquesta era la principal exigència. En canvi, a partir de la dècada dels 80 la principal preocupació va ser la relació dels hàbits alimentaris amb l'aparició de malalties cardiovasculars, càncer, obesitat, etc., i l'alimentació es va convertir en un dels principals punts d'atenció de l'àmbit de la salut pública. En el decurs dels darrers anys, l'aproximació a les relacions entre salut i malaltia han experimentat una certa transformació. En un primer moment, les investigacions en nutrició humana atorgaven una gran atenció als riscos associats a l'alimentació. Actualment es mostra un creixent interès pels efectes positius, fins i tot protectors o preventius, de l'alimentació. Aquesta evolució està en part vinculada a l'avenç dels coneixements científics i a la necessitat de desenvolupar una política de prevenció en l'àmbit de la salut, des de la perspectiva de la salut pública, tant preventiva com assistencial, i de considerar tots els factors que incideixen en aquesta. La nutrició és un d'aquests factors. D'altra banda, actualment, les recerques en salut pública evidencien la relació de múltiples, i sovint interactius, components dietètics amb les patologies més prevalents i/o amb implicacions més greus en l'estat de salut de les poblacions.²² Així, es va constituir un cos creixent de coneixements científics —i de literatura científica— que relacionen els factors dietètics amb aquests problemes:

"No creo que nadie se atreva, actualmente, a negar la importancia que la conducta alimentaria de una población tiene en relación con su estado de salud. Con algunas peculiaridades, la desnutrición, que tradicionalmente era un factor esencial de una alta morbimortalidad, ha sido sustituida en la geografía de la opulencia por un factor de signo inverso, la sobrealimentación, responsable del predominio de riesgos que conducen a la enfermedad cardiovascular y otras patologías de elevada prevalencia en el mundo occidental. La relación de la obesidad (sobre todo la androide) con la diabetes tipo II, con ciertas formas de hipertensión arterial y de hiperlipidemias, y con las patogenias entrelazadas en el llamado síndrome X, han convertido el exceso de peso en un factor de riesgo que hay que combatir" (Lloveras 1994).

Aquests coneixements es difonen a través dels discursos que emeten nutricionistes, dietistes, metges —des de l'àmbit de la nutrició i la dietètica es reclama des de fa temps aquesta major implicació del cos mèdic en les qüestions alimentàries, i això sembla ara canviar—, epidemiòlegs, infermers, etc., i tenen un abast considerable. Aquest increment dels coneixements es tradueix també en polítiques de salut pública, recomanacions, guies dietètiques, classificacions d'aliments per grups bàsics..., que contribueixen a difondre els missatges. L'àmbit polític i de l'administració es fa ressò d'aquestes qüestions, alhora que es generen també discursos relacionats amb la salut i l'alimentació, però més des del vessant dels costos de la sanitat i la utilitat de la prevenció en aquest sentit. D'altra banda, des de l'administració també s'engeguen campanyes puntuals per promocionar productes genèrics (amb dificultats) com l'avellana, el peix blau o el plàtan de Canàries, que, tot i no utilitzar missatges explícitament medicinutricionals, sí que fan referència d'una manera àmplia a la salut i a l'alimentació equilibrada.

Per la seva banda, la indústria alimentària ha anat integrant totes aquestes consideracions, amb els productes desgreixats, els suplementats, els anomenats "aliments funcionals"..., i contribueix a difondre-les, mitjançant la publicitat²³ i les estratègies de màrqueting. Però no només. No es pot minimitzar el pes

²² Entre d'altres: baix pes en néixer, malformacions congènites, malalties cardiovasculars, càncer, obesitat, diabetis, hipertensió, osteoporosi, malalties bucodentals, anèmia...

²³ Amb relació als discursos medicinutricionals, vegeu l'anàlisi dels discursos publicitaris de M. Gracia a *Paradojas de la alimentación contemporánea* (1996).

i la importància del finançament, per part de la indústria agroalimentària (directament, a través de fundacions, etc.), en la recerca sobre propietats beneficioses per a la salut dels productes que pretenen valorar.

Aquesta recerca “dirigida” contribueix en gran manera a elaborar discursos cada cop més específics sobre productes i ingredients —des de ferments lactis fins al cava, passant pels ous—, no de grups d'aliments o de nutrients, i alhora a promocionar-los, ja que el resultat de la recerca té la vocació de convertir-se en eina de promoció. Això introdueix elements nous, ja que els discursos científics estan, en primer lloc, reduïts i simplificats —a voltes lleugerament falsejats— i en segon lloc, fan referència a productes concrets i a consums concrets, amb nom i cognom i que la major part de les vegades gaudeixen d'estratègies de promoció i de distribució ben planificades. D'altra banda, tot i que els discursos de la indústria agroalimentària sobre alimentació i salut es basen en els avenços científics i mèdics, els remodelen i els donen un altre caire que els converteixen en altres discursos, molt més relacionats amb altres qüestions, com la comoditat, la rapidesa, el gust, els estils de vida...

Hi ha tot un altre grup de discursos sobre alimentació i salut, que en part també prové dels discursos científics, no només, que són aquells que es transmeten de pares a fills, entre amics, companys de feina, etc. En aquests apareixen tots aquells conceptes imprecisos, i per tant adaptables i polivalents, tan recurrents en les representacions sobre alimentació. És quan apareixen els productes “que alimenten”, “que fan créixer”, que “s'enten bé”, “que estimulen”, que maregen, que provoquen pesadesa, que exciten o embriaguen..., és a dir, que adquireixen sentit per les propietats generals que se'ls atribueix. I que se'ls atribueix, no només pel que puguin dir els discursos científics —que també en part, però no només— sinó pels coneixements acumulats al llarg del temps, socialment, i per la comprovació empírica de les pròpies experiències, feta individualment. I també tots aquells productes als quals se'ls atribueixen propietats molt més específiques, per al refredat, per a l'estrenyiment, per tallar la diarrea en els nens petits, per combatre el desinterès sexual... Aquests discursos no s'han de menystenir, són perfectament operatius i àmpliament difosos. I més si es considera que, molt sovint, els discursos medicocientífics s'incorporen per aquesta via, per analogia o mitjançant una barreja sincrètica d'elements dels diferents discursos. Aquestes barreges es produeixen sens dubte, també, en els mitjans de comunicació. Sovint, al costat d'un tractament de l'alimentació més “culinari” —a les revistes de receptes de cuina, per exemple— s'emfasitza el vessant salut, utilitzant discursos aparentment “mediconutricionals” banalitzats i reductors:

“En este mes es normal empezar a prepararse para el buen tiempo. La astenia primaveral y el miedo al bikini llegan de la mano de la renovación de la naturaleza y de sus efectos. Es el momento de elegir alimentos que ayuden a nuestro cuerpo a hacer un paso tan importante también para nuestro metabolismo. Científicamente probados o centenariamente contrastados, estos alimentos tienen fama. El romero activa la circulación sanguínea y puede aliviar las depresiones leves y el dolor de cabeza. La piña es baja en calorías y rica en fibra. El kiwi es rico en ácido fólico y vitamina C. La cebolla nos protege del cáncer”. (Comer cada día, núm. 96, abril 2003).

Tots aquests discursos es difonen àmpliament a la nostra societat, i generen representacions i creences. Representacions socialment construïdes però individualment interpretades, i desigualment interioritzades. Anem a veure com perceben la relació entre salut i alimentació els nostres informants.

La salut com a criteri d'elecció

Tothom afirma estar d'acord —amb matisos, com veurem— que allò que es menja influeix en la salut i que la salut és molt important. Cal menjar “correctament” per accedir a un òptim benestar físic i per mantenir el “capital salut”, i en això coincideixen els nostres informants. Ara bé, reconèixer i valorar aquesta relació entre alimentació i salut no vol dir pensar allò que es menja sempre en aquests termes, i menys encara fer totes les eleccions alimentàries a partir d'aquest criteri. O només a partir d'aquest criteri. Cal tenir en compte que els nostres informants són joves, i gaudeixen en general de bona salut. Això explica en bona mesura per què la “preocupació” per la salut no sol ser gaire intensa —no inexistent, però— i incideix de manera relativa en allò que es menja. Això no vol dir que la salut no interessa, només vol dir que la manca de salut no és percebuda com quelcom que els pugui afectar... encara. Amb tot, sí que és present la consideració que allò que es menja afecta la salut:

"A veure, jo no penso constantment en la salut, però sí que em preocupa. A lo millor quan menjo no penso en la salut, però sí que me n'adono... que tothom sap el que menja i es preocupa per la seva salut". (H-GD1)

Per a altres —sobretot noies— la salut queda desbancada com a criteri d'elecció enfront del criteri "estètica":

"Yo si digo: esto no lo quiero comer, es por el físico, no por la salud. Porque ahora problemas de salud no tengo ninguno, soy joven, y... pero si veo una pasta y no la quiero comer es por el físico, no por la salud". (D-GD1)

Altres perceben un canvi al llarg del temps en les seves prioritats. La citació següent és d'una noia de trenta anys, que viu en parella i ha tingut un fill recentment. Afirmar que, durant la seva adolescència, l'estètica era la seva principal preocupació, i per aquest motiu havia iniciat moltes vegades règims per aprimar-se. Amb els anys havia abandonat les "dietes miraculoses", però mai havia abandonat les estratègies de control de pes, com consumir de preferència productes desnatats. Ara bé, en aquest moment de la seva vida, considera que la preocupació està canviant de caràcter, amb un pes més gran no només de la salut, sinó també de la higiene dels comportaments, de la noció de tenir "cura d'un mateix". És a dir, la preocupació estètica —que no ha desaparegut del tot— s'està tenyint d'una major preocupació per la salut, amb matisos de caire moral:

"Per a mi ara ja no... abans sí, però ara... Ara penso que s'és una mica el que es menja. Si es té cura del que es menja... això té a veure amb una determinada manera de ser, té a veure amb tenir cura d'un mateix. I amb estar sa... i amb... no sé com explicar-te. La imatge sí que és important, d'acord, però està en un segon pla. És més important estar sa i saber-se cuidar. Ni estar superprim, perquè ets un malalt, ni gras perquè no saps parar de menjar". (D-GD2)

D'aquest paràgraf cal destacar també la consideració "estar gras per què no saps parar de menjar", en què la responsabilitat —la culpa— d'estar gras és tota de l'individu que no "sap" —que no vol— deixar de menjar, és a dir, que està mancat d'autocontrol, de voluntat, de domini dels propis actes. En qualsevol cas, per als joves sense problemes específics de salut, aquesta és un criteri d'elecció secundari. Compta entre els grans principis que han de regir l'alimentació, és a dir, compta i molt en com es pensa l'alimentació, però a l'hora d'orientar els comportaments pesa menys que altres criteris. No és del tot irrellevant, però, com veurem a continuació.

Menjar "saludablement": una inversió de futur

En la relació entre alimentació i salut es destaquen dos vessants. En primer lloc, s'assenyala el paper de l'alimentació en el manteniment i la promoció de la salut. En segon lloc, s'assenyala el "risc" per a la salut que pot suposar una alimentació poc adequada. De quina és l'alimentació considerada més adient des de la perspectiva de la promoció de la salut en parlarem més endavant. Entre els problemes que es derivarien d'una alimentació "incorrecta" els més citats són aquells relacionats amb el sobrepès i l'obesitat. Així, aquests no es perceben negativament només des de la perspectiva de la imatge corporal, sinó que també són considerats nocius per a la salut. En aquest sentit, les referències més freqüents són els problemes circulatoris, els efectes sobre la columna vertebral i els ossos en general, els trastorns cardiovasculars i la hipertensió. La colesterolèmia és també un problema de salut que es percep estretament lligat als comportaments alimentaris. No apareixen, en canvi, referències a anèmies carencials. Consums excessius o desestructurats serien, per als nostres informants, les causes principals de les patologies associades a l'alimentació. Intentar menjar "correctament" ara, és, des d'aquesta perspectiva, una forma de "prevenir" possibles trastorns en el futur. És a dir, una bona alimentació durant la joventut és considerada la condició per gaudir d'un bon estat de salut en l'edat adulta:

"Yo como de todo, a veces cosas que no me gustan, pero que sé que son buenas y que lo tengo que hacer porque me hace bien ahora pero también el día de mañana... para no tener problemas físicos, o de los huesos... Sí, porque quiero llegar a los 50 años y estar bien físicamente, que el cuerpo responda... por esto cuido mi alimentación, hago deporte... y me río mucho!" (H-GD1)

“Per a mi vigilar la meua alimentació ara és com una inversió. Perquè si jo m’ocupo d’això, tindrè fruits ara i més endavant. El que ets als trenta depèn del que has menjat als vint. És a dir, ara no et preocupes i després t’has de preocupar a l’hospital”. (H-GD2)

Un altre tipus de problemes de salut que es percep estretament relacionat amb l’alimentació és el dels trastorns del comportament alimentari. Aquests, bàsicament anorèxia i bulímia, són considerats problemes greus per a la salut relacionats amb l’alimentació. Cal destacar que els informants coneixen i reconeixen aquests trastorns, tots els saben definir, i un nombre singularment elevat diu conèixer casos propers de persones que en pateixen. També solen tenir una opinió formada sobre les causes d’aquests trastorns, més o menys elaborada. Per a la majoria, es tracta simplement d’un trastorn d’origen “psicològic”.

“L’anorèxia, és un trastorn psicològic... tenen problemes d’autoestima, a lo millor tenen problemes familiars, però bàsicament és que no s’accepten a elles mateixes...” (5)

Altres parlen de “malalties culturals”:

“Yo creo que la causa de la anorexia y la bulimia es cultural. Porque en Cuba no existe. Creo que es cultural, una enfermedad de la cultura. Y la causa es la presión por la imagen cultural”. (H-GD1)

Altres combinen explicacions psicològiques i culturals:

“Anorèxia és la persona que per qüestions estètiques s’autoflagella a si mateixa estant-se de menjar. És una qüestió mental fonamentalment, es veu grassa i no menja, deixa de menjar... I la bulímia és menjar de forma desaforada en moments determinats i provocar-se el vòmit després, està relacionada amb l’anorèxia. Les causes crec que són socials, aquesta societat ens obliga a seguir uns cànons estètics, ens està bombardejant a seguir uns cànons estètics, des de la publicitat aquella que hem vist allà al metro fins a la televisió, el cine, etc., són cossos perfectes i això sobretot a una determinada franja d’edat que és molt vulnerable a aquest tipus d’històries, pot desenvolupar malalties d’aquest tipus, que sobretot són psíquiques, no biològiques, perquè veus noies que estan la mar de bé i que tenen anorèxia, estan també seques esquelètiques i es continuen veient grasses”. (8)

Un altre aspecte de l’alimentació que es relaciona amb la salut és la seguretat higiènica i sanitària d’allò que es menja. Entre els nostres informants apareixen sovint consideracions sobre la dubtosa seguretat d’alguns consums, consums que d’altra banda poden estar molt ben considerats des de la perspectiva del plaer. Els establiments de menjar ràpid, els locals de *fast-food* són moltes vegades posats entredit des de la perspectiva higiènica i sanitària. En aquest sentit hi ha un ampli ventall de rumors o de “coneixements” suposadament obtinguts de primera mà (haver-hi treballat, o tenir algun amic que hi treballa, o l’amic d’algun amic...) que desacrediten aquesta fórmula de restauració. Les cadenes més conegudes són les considerades més dubtoses i sobre les quals circulen més “informes” negatius.

“A McDonalds obres la caixa i no saps d’on ve allò... jo sí que desconfio... més que desconfiança és que jo vaig treballar-hi quan tenia 18 anys. Tota la carn és congelada, i vés a saber d’on ve...” (H-GD1)

Ara bé, els problemes higiènics i sanitaris i la seva relació amb la salut, tot i que percebuts, i presents quan pensen en l’alimentació, no semblen gaire presents a l’hora d’orientar les pràctiques.

Forma física, vitalitat, benestar

La frontera entre allò que és bo per a la salut i allò que és bo des d’una perspectiva de la vitalitat pot semblar molt difusa, ja que salut, vitalitat i forma física semblen estar estretament unides. Hi dediquem un espai a part, però, perquè els informants en donen un tractament lleugerament diferent. En primer lloc, perquè la salut sembla interpretar-se bàsicament com absència de malaltia, mentre que la forma física es percep en bona mesura tributària d’allò que hom fa, és a dir, que es tracta de quelcom que cal guanyar, a base d’activitat física, alimentació i esport. I si bé en teoria sembla percebre’s clarament la

influència de l'alimentació sobre la salut, allò que s'experimenta d'una manera més clara —i així s'explicita a les entrevistes— és la incidència de com i què es menja sobre la forma física, la vitalitat i el benestar general. Així, són freqüents les referències al fet que un àpat excessivament pesat produeix malestar després, al fet que per estar “en forma” o per sortir de nit més val menjar lleuger, que per practicar esport o anar d'excursió calen aliments energètics... és a dir, es parla d'efectes immediats sobre l'estat general, del com em sento ara i aquí, no de la salut en majúscules i a mitjà i llarg termini. I això es reflecteix en la classificació dels productes “bons” i “dolents” per a la forma física i el benestar, lleugerament diferent de la de productes “bons” per a la salut. Si bé alguns comparteixen valoració en un i altre cas, com la verdura, la fruita, els iogurts o la carn, altres són considerats desaconsellables des de la perspectiva de la salut i aconsellables per a la vitalitat, com aliments molt calòrics, la xocolata o els pastissos. De manera que allò que és bo des de la perspectiva vitalitat —els que acabem de citar— no ho són tant des de la perspectiva benestar, ja que des d'aquesta es considera sovint que el que cal és menjar lleuger, aliments “que no pesin”, que no “carreguin”, que no provoquin pesantor. Alguns informants esmenten, per exemple, que abans d'un examen prefereixen menjar poc, ja que una digestió pesada els dificulta la concentració —el benestar mental—, però que en canvi consideren necessari menjar força abans de practicar algun esport, ja que això els proporciona vitalitat i contribueix a la sensació d'estar “en forma”.

També hi ha productes que apareixen en parlar de vitalitat, com les begudes isotòniques, que no són mai esmentats en parlar de salut. S'estableixen doncs diferents valoracions segons el matís en el qual es pensi en parlar de salut, vitalitat, forma física i benestar.

Estètica i salut: la percepció d'una estreta associació

“L'estètica és important, clar, a tots ens preocupa, això, no? Però l'alimentació és sobretot per la salut. S'ha de vigilar l'alimentació sobretot pel tema salut”. (H-GD1)

“*Bueno, siempre decimos que es por la salud, pero lo que nos preocupa es la estética... no engordar y todo eso.*” (D-GD2)

“La gent de la nostra edat no pensa que es pot trobar malament, no pensa en la salut. Encara no”. (D-GD3)

Aquestes tres citacions ens mostren que les prioritats no són sempre les mateixes ni per a tothom. Per a alguns, la salut s'expressa en primer lloc —la qual cosa no vol dir que sempre es visqui així—, per a altres, la preocupació per la imatge corporal està al capdamunt de la llista. En termes generals, però, salut i estètica apareixen unides. Efectivament, la vinculació entre estètica i salut, amb relació a l'alimentació, es percep estreta, fins al punt que, sovint, no se separen. La imatge cultural que expressa que allò sa és bell, i allò bell és sa, és àmpliament difosa i interioritzada a la nostra societat. I així ho entenen i ho manifesten sovint els nostres informants. També sovint es fa un pas més enllà, i a aquest tàndem salut/bellesa se li afegeix la joventut, com a moment del cycle vital —que representaria la plenitud— i com a valor, i com a quelcom no només que es té, sinó que cal preservar, mantenir o cercar. Salut, bellesa i joventut es presenten unides en la publicitat i en les imatges culturals que emeten els mitjans de comunicació, i també sembla que es barregen en les representacions. Per aquest motiu, sovint quan es parla de criteris d'elecció, de guies dels comportaments alimentaris, es confonen les idees de salut i d'estètica. Es poden anteposar una o altre segons el moment, però ambdues són presents i pràcticament indiscernibles. I la major part de les vegades no es té consciència de quina és la prioritat, o fins a quin punt una i altra es reforcen. És a dir, si l'una sense l'altra seria igualment eficaç.

7.4. Les vies de l'“èxit alimentari”

Totes les consideracions anteriors sobre estètica, salut, control del pes, importància de la imatge corporal, més o menys interioritzades, incideixen en els comportaments alimentaris, en major o menor mesura, en major o menor grau segons l'individu i segons el moment. En qualsevol cas, les concepcions que fan de l'alimentació una eina preferent per controlar, actuar sobre el cos, alimenten les nocions d'“èxit” i d'estratègies per assolir-lo. Si segons allò que mengem podem modelar la nostra imatge, si segons quins comportaments alimentaris adoptem podem afectar positivament la nostra salut, sembla clar que tenir

èxit des d'aquesta perspectiva és obtenir la imatge i l'estat de benestar físic desitjats. Com es representen salut i bellesa, quin sentits i quins continguts s'atorga a aquestes nocions, varia d'un individu a l'altre, és cert. Com també ho és que sentits i continguts es relacionen amb tot un seguit de variables, entre les quals trobem l'edat. Ara bé, podem pensar en uns continguts específicament juvenils? A més, assolir un determinat objectiu exigeix adoptar estratègies que ho facin possible. Aquestes no són homogènies, com tampoc ho és la forma ni la intensitat de les adopcions. En això té a veure la història personal dels individus, a més dels trets psicològics i altres factors ambientals. La pregunta torna a ser si hi ha estratègies específicament juvenils, o preferentment juvenils. Anem a veure com entenen l'"èxit" els nostres informants, i quines estratègies segueixen.

Abans de parlar, però, de les diferents estratègies que s'adopten per aconseguir l'objectiu de l'alimentació "desitjada i desitjable", cal fer un aclariment previ. L'interès per assolir aquest objectiu és desigual, no afecta tots els nostres informants amb la mateixa intensitat. Per a alguns pot arribar a ser font d'angoixa, per a altres només de preocupació, per a alguns es pot traduir en una modificació dels comportaments, més o menys gran, més o menys intensa, per a altres no acabar-se de concretar mai en pràctiques coherents. Finalment, també hi ha aquells que es declaren completament indiferents o despreocupats. Per a aquests, menjar és quelcom quotidià, ineludible però poc central, que no desperta gaire reflexions ni exigeix decisions conscients. A més, cal distingir entre aquells la motivació dels quals és sobretot estètica d'aquells que se senten interpel·lats sobretot per la salut —present o futura— o per la vitalitat i el benestar general.

Els individus i les estratègies

Entre els nostres informants s'observen diferents actituds amb relació als criteris esmentats, i que s'adoptin o no determinades estratègies, i quines siguin les escollides, té molt a veure amb aquestes. A continuació es caracteritzaran algunes d'aquestes actituds, sense pretendre amb això establir unes tipologies tancades, uns models rígids amb pretesa potència explicativa. Es tracta només d'una descripció ordenada de les observacions fetes.

Els "angoixats"

Els "angoixats" serien aquells qui viuen amb una preocupació molt intensa el control de la seva alimentació. Els "angoixats" se solen integrar en dos grups diferents: els primers ho estan per motius que es podrien considerar "estètics", —generalment en el sentit de recerca d'esveltesa—, tot i que són més complexos, i els segons, per motius de salut. Val a dir que entre els nostres informants no n'hi ha cap que es pugui incloure clarament dins d'aquest grup, o com a mínim no n'hi ha cap que ho manifesti obertament. Amb tot, no es pot obviar la presència d'aquesta actitud; recerques anteriors sobre trastorns alimentaris ho palesen.

"No ho puc evitar, tot el dia estic pensant en el menjar...sobretot en no menjar. Tot el dia li estic donant voltes a lo mateix, i això em limita molt, no em deixa disfrutar..." (dona, Barcelona 2001)

No es tracta, però, d'una actitud majoritària entre els joves.

Els "activament preocupats"

Els "preocupats" serien aquells que consideren important "pensar" la seva alimentació, i aquesta consideració es tradueix en uns determinats comportaments, en pràctiques concretes. És a dir, quan apareix la preocupació —o simplement l'interès— per dur una alimentació convenient. Convenient sempre d'acord amb els objectius més o menys fixats, perseguits o simplement desitjats. Aquests objectius poden fer referència a la imatge corporal o a la salut, sovint a ambdues. Entre els nostres informants, joves, ja hem dit que la preocupació per la salut no se sol convertir en l'eix de les eleccions alimentàries ni és el criteri preferent per orientar els comportaments. Però sí que poden tenir un pes destacable alguns trastorns lleus, com el restrenyiment o els grans.

“Jo he canviat bastant l'alimentació darrerament, perquè anar al lavabo sempre era un problema... com que menjava fatal... Ara, des de que miro més, vaig millor”. (H-GD 3)

És freqüent, entre adolescents i joves, establir estretes relacions entre alguns aliments i l'aparició de grans, sobretot facials, i aquest pot ser un motiu de renúncia dels productes posats entredit. Entre els nostres informants que practicaven més regularment algun esport, la preocupació per l'alimentació té a veure amb la forma física, la vitalitat, el rendiment esportiu. En alguns casos s'esmenta també que la preocupació per “menjar bé” es pot relacionar amb el rendiment intel·lectual, i en els nostres informants això es relaciona amb èpoques d'exàmens.

“Quan tinc exàmens vull menjar bé, perquè sé que el cap et funciona millor si t'alimentes bé. Una profe sempre ens deia que no funcionàvem a les classes del matí perquè no esmorzàvem... El problema és que quan tinc exàmens pico molt, pels nervis...” (9)

El control del pes és, amb tot, la motivació més estesa. Com ja s'ha dit, o bé per perdre o mantenir el pes, per augmentar la massa muscular, o per la “forma física”. A les entrevistes han sorgit amb una certa freqüència consideracions al voltant de mantenir-se àgils o flexibles, de no sentir-se “pesats”.

“A veure, a mi clar que em preocupa veure'm guapo, però sobretot lo que no m'agrada, quan m'engreixo, és estar pesat... no sé, que et costi pujar una escala, o a mig partit de futbol ja no pots més... No tenir flexibilitat... això sí que m'emprenya molt”. (H-GD4)

Des d'aquesta perspectiva, l'interès per evitar un lleuger sobrepès té més a veure amb “estar en forma” que no estrictament amb l'estètica, encara que aquesta pugui també ser present. Val a dir que un bon nombre dels joves de la nostra mostra destinen una part molt considerable del seu temps a activitats sedentàries, i acostumen a passar força hores al dia asseguts —a les aules, davant l'ordinador, en els mitjans de transport...—. Alhora, però, una forma de lleure ben present és practicar amb més o menys regularitat algun esport. I això els pot fer percebre la necessitat de mantenir sota control el pes. El desig i la voluntat de controlar el pes —i per tant la imatge i el “rendiment” corporal— ha aparegut a l'origen d'un nombre considerable d'estratègies, com veurem més endavant. Cal destacar d'aquest grup que la preocupació pel control del cos a través de l'alimentació es tradueix en el manteniment regular de pràctiques destinades a aquest objectiu, la qual cosa pot modificar de manera més o menys permanent els comportaments alimentaris, o si més no exercir una influència molt considerable. En alguns casos, com veurem, significa l'eliminació o la dràstica reducció del consum de determinats productes, en altres l'esforç per incloure'n altres.

Els “que se'n preocupen però no se n'ocupen”

Aquesta és una actitud força estesa. Es tractaria d'aquells que es preocupen per la seva imatge corporal o pel seu benestar físic, però que no incorporen aquesta preocupació en els seus comportaments, com a mínim no d'una manera regular i constant. És a dir, si per exemple els neguiteja el sobrepès, no adopten sistemàticament, per aquest motiu, pautes que els permetin reduir-lo. Ara bé, el grau de preocupació es pot accentuar puntualment i traduir-se amb molta força en els comportaments. Que s'acosti l'estiu, per exemple, pot ser un motiu per iniciar una etapa de restricció alimentària més o menys sostinguda i severa, o que es practiquin tota mena d'estratègies per reduir pes. L'arribada del bon temps, amb tot allò que suposa, sol accentuar l'ansietat dels preocupats que no se n'ocupen. El fet d'haver d'ensenyar més el cos, per una banda, però també l'increment del temps lliure per a molts joves, i l'augment de situacions interpersonals en què l'atractiu físic ocupa un lloc central, actua en aquest sentit.

“A mi clar que m'agrada veure'm bé. Em poso de molt mal humor quan m'engreixo... però la veritat és que no faig res per evitar-ho, normalment. Bueno, quan arriba l'estiu, llavors sí, a fer règim a cent per hora!”. (D-GD1)

Alguns informants manifesten tenir pics de preocupació després d'haver anat a comprar roba —sobretot les noies—, la qual cosa els ha fet enfrontar-se amb una imatge corporal que no els satisfà. El que cal destacar d'aquest grup és que, tot i que la preocupació es manté de manera regular al llarg del temps

—la pròpia imatge corporal mai no és indiferent— no passa el mateix amb l'adopció de pràctiques concretes. Aquestes només apareixen puntualment i es tornen a abandonar després. És a dir, no modifiquen de manera permanent —o duradora— els comportaments alimentaris, encara que aquests es percebin com a problemàtics des de la perspectiva de la imatge corporal. L'aparent contradicció entre preocupació i comportament adoptat se sol viure amb “mala consciència”, amb el sentiment de fallar-se a un mateix.

“Jo voldria controlar-me sempre, ser capaç de menjar sempre bé... Però moltes vegades em passo. I quan m'he passat, després em sento fatal. No sé, és com si no pogués confiar en mi mateixa, no?”.
(D-GD4)

Els “despreocupats cíclics”

Alguns joves manifesten no preocupar-se, normalment, per controlar la seva imatge corporal a través de l'alimentació. Minimitzen el lloc que puguin ocupar els criteris estètics, de salut o de “forma física” en les seves eleccions, i afirmen que els criteris principals són preferències i aversions, hàbits i context social de consum. Ara bé, manifestar que “normalment” aquests criteris no pesen no equival a dir que despertin una indiferència absoluta sempre. En alguns moments, i en determinades circumstàncies, es pot despertar la preocupació o com a mínim l'interès d'ocupar-se del cos mitjançant determinades pràctiques alimentàries. Aquesta actitud es relaciona amb l'adopció molt puntual d'alguna estratègia de control de l'alimentació per motius estètics, com per exemple encetar algun règim, que normalment s'acostuma a abandonar al cap de pocs dies. Mentre que en el cas anterior el fet de no adoptar una actitud activa de control del cos a través de l'alimentació generava una certa “mala consciència”, en aquest cas la despreocupació és la norma, i el no compliment dels objectius fixats en moments de preocupació puntual no sol despertar remordiments intensos.

“Només faig règim quan m'agafa la dèria, i no em dura gaire. De tant en tant, vinga, a fer règim! Però després passo. No m'amargo gaire per això, jo”. (H-GD4)

Els “despreocupats”

Integren aquest grup aquells qui afirmen amb rotunditat que les motivacions per salut o estètica no modifiquen ni afecten de cap manera la seva manera de pensar i de viure l'alimentació. Es tracta de joves que gaudeixen de bona salut i que manifesten no tenir cap dificultat per mantenir el pes dins d'uns límits que els semblen òptims. No només no tenen cap dificultat, sinó que asseguren no haver de fer res en aquest sentit. Les seves apetències i preferències alimentàries no han entrat mai en conflicte amb la seva activitat física i la seva imatge corporal. Els seus comportaments alimentaris no els han semblat mai, per tant, contradictoris amb altres objectius ni contraproductius des de cap perspectiva. Manifesten incomprensió envers la preocupació que manifesten altres per controlar el pes, per exemple, i sovint expressen alguna mena de desaprovació per algunes de les estratègies adoptades pels “preocupats”, més encara pels angoixats. Les motivacions que consideren que els impulsen els acostumen a semblar banals, si no frívols. També poden atorgar connotacions moralment negatives a aquells que, en canvi, no semblen voler controlar el seu pes:

“Jo no estic preocupat pel pes... Jo penso que menjo bastant i no m'engreixo, és com si tingués una complexió que no tingués tendència a engreixar-me. Veig que el meu pare era igual que jo i està igual que quan tenia la meua edat, i això que llavors també hi havia gent grassa i jo tinc amics que són grassos. Ara, jo sé casos que mengen massa, que no li donen importància a la dieta i ho trobo negatiu per ells mateixos. Jo crec que mengen més del que haurien de menjar, que d'alguna manera és un vici”. (20)

Són diferents els factors que fan que els individus integrin un o altre d'aquests grups. Cal considerar, per una banda, els mecanismes psicològics i els trets de personalitat. No només, però. El gènere és un element que cal tenir en compte, ja que, com s'ha dit, les pressions i les valoracions socials sobre la imatge corporal no són del tot equivalents en homes i dones. Els hàbits alimentaris adquirits en família,

els aprenentatges socials posteriors, els estils de vida, són tots factors que poden inclinar cap a una o altra de les actituds anteriorment descrites. La pròpia cultura alimentària pot fer que sigui més o menys necessària —o del tot innecessària— la intervenció conscient en els comportaments, la modificació de cara a obtenir un determinat objectiu. També coneixements i competències poden dirigir les actituds en un sentit o altre. Allò que apareix amb nitidesa és que tots aquells que han viscut, o viuen encara, períodes de sobrepès, són candidats preferents a integrar el grup dels activament preocupats o dels preocupats que no se n'ocupen, fins i tot dels angoixats, en determinats casos. Difícilment, però, formaran part del grup dels despreocupats.

“Jo quan era adolescent era bastant gras. Pesava 20 quilos més que ara. M'he aprimat molt i ara estic bé... però sempre he de controlar. Si, em preocupa”. (H-GD4)

Les categories: els aliments desitjables, els aliments perillosos, els aliments proscrius

Des de la perspectiva de l'estètica, la classificació dels aliments s'estructura al voltant de l'eix “engreixa”/ “no engreixa”, on els valors “engreixa menys” o “engreixa molt” ocupen un lloc clau. També des de la perspectiva de l'estètica hi ha altres classificacions diferents, en particular quan l'objectiu és la musculació i no l'aprimament o el manteniment del pes. Aquestes no són tan majoritàries i en parlarem a part més endavant. Amb aquestes classificacions es distingeix, en primera instància, entre productes “bons” i “dolents” —en relació amb l'objectiu pretès—, i productes que se situen en una situació intermèdia, en el sentit que poden ser “bons”, “dolents” o “neutres” segons tot un seguit de condicions associades, com la dosi. A partir d'aquestes categories bàsiques, es van introduint matisos, que acaben generant noves subcategories. Els aliments desitjables serien els “bons” per controlar el pes; els proscrius, aquells considerats “dolents” des d'aquesta perspectiva; els perillosos poden ser “bons” o “dolents” i el seu consum exigeix més miraments que el dels desitjables. Dins d'aquestes grans categories s'estableixen jerarquies: no tots els aliments “bons” ho són en la mateixa mesura, no tots els “dolents” ho són amb la mateixa intensitat. Si bé hi ha força consens a l'hora de decidir quins productes han d'estar al capdamunt de cadascuna de les categories, per a la resta es detecta una certa variabilitat, basada en interpretacions individuals o compartides només per determinats segments de la població. Aquest seria el cas dels productes integrals, per exemple, considerats per alguns productes “bons” per excel·lència, considerats dins del grup “no engreixen”, mentre que altres no els inclouen en aquesta categoria. De la mateixa manera, la carn seria per a alguns un dels productes indispensables des de la perspectiva “estètica”, mentre que altres la classifiquen com a “perillosa”.

Cal assenyalar que la publicitat i el coneixement “popular” emeten alguns missatges sobre propietats estètiques d'alguns aliments des d'una perspectiva que no és la de l'aprimament. Per exemple, aliments que serien bons per a la pell, o per als cabells. És a dir, menjar-los contribuiria a tenir una pell més jove i elàstica, o un cabell més sa i lluent. Les revistes anomenades “femenines” solen incloure amb més o menys freqüència aquesta mena de consideracions, esmentant, per exemple, les propietats de les nous per millorar l'estat del cabell. Ara bé, això no apareix —o pràcticament no apareix— en les consideracions que fan els nostres informants sobre la relació entre alimentació i estètica. Vol dir això que el llustre de la pell i del cabell serien temes menors en les preocupacions estètiques actuals? No és evident, essent com és la joventut i el seu perllongament un dels valors més cotitzats en el mercat de la bellesa. Les arrugues potser són menys desvaloradores que el sobrepès, però en qualsevol cas no són benvingudes. Però sí que sembla que l'alimentació és percebuda com l'instrument principal per incidir en l'esveltesa, mentre que cosmètics i productes per al tractament capil·lar serien els instruments preferents per mantenir la joventut de pell i cabells.

Anem a veure com es configuren aquestes categories, considerant, però, que aquestes són fluides i canviants, no rígides i inamovibles. I sobretot, que es tracta només de categories que ens indiquen com es classifiquen els aliments. No ens indiquen res de comportaments, no ens diuen res sobre el seu consum. Dir que un producte s'inclou dins la categoria de producte “proscrit” no vol dir, ni de bon tros, que efectivament es proscriu el seu consum. Ni tan sols vol dir que es consideri que aquesta evitació seria quelcom desitjable. Ja que hi ha altres motivacions que interfereixen amb els objectius estètics, com el plaer, que poden ser percebudes com a molt importants, i fer que, per tant, la renúncia no es consideri justificada. Establir categories només vol dir establir classificacions mentals, que orienten, però no determinen els comportaments.

Els aliments desitjables

Quan parlem de classificacions des de la perspectiva estètica cal fer una precisió prèvia. Els classificats com a bons des d'aquesta perspectiva, ho són des del punt de vista del "control del pes", és a dir, d'evitar engreixar, que és un dels grans objectius. Per a l'altre gran objectiu, "aprimar" o "perdre pes", s'introdueixen matisos. Menjar productes d'aquesta categoria és percebut com a condició necessària, però no suficient. L'altre element considerat bàsic és la reducció de la ingesta, sigui quin sigui el producte consumit, sigui quina sigui la categoria on s'inclogui. Per perdre pes, la noció de dosi es percep al centre de tota estratègia, com veurem més endavant. Menjar bé, des d'aquesta perspectiva és, en primer lloc, "no menjar massa", per a alguns fins i tot menjar poc. El factor quantitat és percebut com a central. A partir d'aquesta primera consideració bàsica, intervenen altres consideracions, sobre productes convenients i inconvenients, ordre, etc.

"La gente piensa que cuanto más comes, más engordas... vale, supongo que en parte sí que es lo más importante, pero también depende mucho de lo que comas". (H-GD3)

Tant des de la perspectiva de la salut com de l'estètica, verdures i hortalisses apareixen en el primer lloc de la llista dels aliments desitjables. La verdura de fulla verda rep una alta consideració en aquest sentit, així com algunes hortalisses, com la pastanaga, que es converteix per alguns en el prototip del producte "talla-fam" de baix contingut calòric. La fruita, ben situada en les classificacions de l'eix alimentació/salut, ocupa una posició menys definida en l'eix alimentació/estètica. Per a alguns és un "bon" producte, per a altres el seu contingut en sucre el converteix en un producte perillós, sense arribar a ser per a quasi ningú un aliment a proscriure. Als llegums els passa quelcom de semblant: se situen amb més claredat en els llocs alts de la categoria "bo per a la salut", mentre que poden ser considerats dubtosos en la categoria "bons per a l'estètica". I això es relaciona amb una qüestió central a l'hora d'entendre com es classifiquen els diferents aliments: la tècnica de cocció utilitzada i les formes d'elaboració, els plats amb els quals cadascú sol associar un determinat producte. Per a aquells que tenen una cultura alimentària familiar en què els llegums solen menjar-se en "potaje", amb xoriç i cansalada, i com a plat únic, els llegums són més fàcilment considerats des de perillosos a proscrius. Aquells que, en canvi, estan habituats a llegums amanits o com a acompanyament, en quantitats reduïdes, són més susceptibles de classificar-los com a "bons". En el cas de la carn vermella, per exemple, la seva situació en les classificacions dependrà bàsicament de com estigui feta: a la planxa, es cataloga com a "bona" d'una forma força generalitzada, amb salses entra de ple en la categoria de perillosa. El peix sol gaudir d'una consideració àmplia de producte "bo", però no sempre. El peix fregit, per exemple, ocupa un espai diferent. I així successivament. Entre les carns, la de porc és la més freqüentment considerada perillosa, mentre que els embotits poden arribar a entrar en la de "proscrits". Per tant, si bé l'apartat carn es pot incloure d'antuvi en la categoria "bons", a l'hora de veure productes i plats es produeixen desplaçaments, a vegades molt significatius.

La pasta és un cas interessant, perquè ha viscut, al llarg dels anys un desplaçament notable: considerada més aviat "perillosa" des de la perspectiva estètica fa un temps, s'està guanyant progressivament un espai entre els productes desitjables, tot i que sempre associada a la noció de dosi: és bona, però cal controlar la quantitat consumida. Un espai a part ocupen els productes "integrals", percebuts per part dels informants com a productes clarament "bons" des de la perspectiva estètica. Aquesta valoració és en part tributària del paper que s'atorga a la fibra en el control del pes, però també a la publicitat que durant un temps va promocionar aquests productes amb arguments explícitament estètics. I també —i no és l'únic cas— per la tendència a establir equivalències entre "saludable" i "no engreixant". És a dir, a considerar que allò que és bo per a la salut —en aquest cas pel contingut en fibra— és bo per no engreixar. Això s'explica per la intensa associació que s'estableix des de diferents àmbits i dins de diferents discursos —el medicosanitari entre ells—, entre salut i esveltesa. A partir d'aquesta premissa, "si és bo per a la salut, és bo per no engreixar", es produeixen doncs desplaçaments significatius.

La llet i els lactis, que solen aparèixer en els primers llocs en parlar d'alimentació i salut, no se citen normalment en parlar d'alimentació i estètica, o millor dit, els que no apareixen són la llet i els lactis sencers. Les seves versions desnatades, en canvi, ocupen un lloc destacat. Així, els productes desnatats, *lights*, baixos en calories ocupen un lloc privilegiat en aquesta categoria de productes "bons" per al control del pes. Segons Mena (2002: 21), potser existeix una associació en la ment dels joves entre lactis i risc d'augment de pes. En aquest sentit en un estudi fet als EUA es va observar que en ambdós sexes els qui consumien dietes baixes en greix ho feien escollint, entre altres aliments, productes lactis baixos en

greix, probablement per la creença que aquests aliments són desaconsellats en pautes de control de pes. Efectivament, entre una part dels nostres informants —no en tots, però— el fet que un iogurt o un altre lacti sigui “baix en calories” és un criteri important a l'hora de fer eleccions. I s'integren de diferents maneres en les estratègies, com veurem més endavant. També reben per part dels informants bona valoració —no és tan majoritari com en el cas dels productes *light*— els productes baixos en sal.

Els aliments perillosos

Algunes preparacions culinàries, com plats amb salses, paelles o truites de patata, apareixen esmentades com a “perilloses” en el sentit que cal moderar-ne el consum, però sense arribar al grau de “proscrits”. És a dir, es poden menjar, fins i tot s'han de menjar per tenir una alimentació “variada i equilibrada” i socialment integrada, però cal mesura. Cal destacar que els aliments classificats com a perillosos des de la perspectiva estètica no solen ser-ho des de la perspectiva salut. Els cereals, que seran ben considerats des de la perspectiva salut, entren sovint en la categoria de perillosos des de la perspectiva estètica. El pa n'és l'exemple paradigmàtic. Si bé per la salut no desperta grans reticències —tampoc sol ser aclamat, entre els joves, com a producte “sa” per excel·lència—, des del punt de vista del control del pes es pot considerar de perillós a molt perillós. Per a alguns dels nostres informants, reduir o evitar el consum de pa és l'estratègia més sovint adoptada per perdre pes. I això ens porta a una de les situacions que es presenten amb els aliments d'aquesta categoria: la reducció del seu consum, fins i tot l'eliminació, pot ser considerada una estratègia efectiva per controlar el pes, i una alternativa viable a la renúncia o reducció d'aliments catalogats com a proscrits, però àmpliament preferits des de la perspectiva del plaer. Finalment cal assenyalar que, si bé per a la categoria d'aliments “bons” hi ha força consens, la classificació d'uns o altres com a perillosos té molt a veure amb les preferències individuals i els aprenentatges socioculturals. El model alimentari de la família d'origen, les representacions vigents en un determinat entorn social, els mateixos coneixements atorguen una gran diversitat de continguts a aquest grup. Aquells joves que provenen de famílies on es cuina molt a base de patates i guisats poden considerar perillosos aquests, mentre que aquells que provenen d'una llar que tendeix a la cuina ràpida i poc elaborada poden considerar perillosos alguns dels seus elements. Aquells que estan acostumats a resoldre els sopars a base de pa amb embotits i formatges titllaran més fàcilment de perillosos aquests que no pas aquells que en mengen només eventualment. El perill es defineix en relació amb els propis comportaments.

Els aliments proscrits

El consens sobre els aliments “proscrits” torna ser molt elevat. Sembla que la definició de les classificacions s'intensifica en els extrems, i es difumina en les zones intermèdies. La brioixeria industrial és un dels primers productes que se cita, de manera majoritària en parlar de productes proscrits. En general, tot allò que serien pastes (croissants, ensaïmades, donuts, “bollicaos” diversos) apareixen com el prototip d'aquest grup. La xocolata també se cita amb molta freqüència, sobretot per aquells que l'aprecien molt des de la perspectiva del plaer i dels seus efectes sobre l'estat d'ànim. Cal tenir en compte que els productes que se citen en primera instància són aquells que formen part del propi inventari alimentari i que agraden. No es fa referència a cap aliment que, tot i ser molt ric en greixos, no agradi o no formi part dels productes habituals. A la nostra cultura alimentària els embotits ocupen un lloc destacat, i per aquest motiu apareixen sovint esmentats com a productes proscrits. És a dir, se'n consumeixen, i en general agraden, però són també “engreixants” i reben, per tant, la consideració de productes proscrits, com els gelats o els dolços. En canvi, la mantega, per exemple, poc consumida entre els nostres informants, no apareix com a producte a proscriure. Amb això es vol dir que una de les condicions perquè un producte sigui considerat proscrit és que sigui conegut, consumit i apreciat. Un producte, per molt “calòric” que sigui, si no compleix aquestes condicions no serà ni tan sols tingut en compte. Això explica l'aparent paradoxa que els productes més àmpliament considerats proscrits siguin alhora àmpliament consumits. No caldria proscriure'ls, si no.

Les hamburgueses que se serveixen als establiments de *fast-food* solen tenir una valoració negativa des de la perspectiva de l'estètica. L'afirmació que les hamburgueses “engreixen” és recurrent, i se sol establir comparacions amb els entrepans —com el de pernil dolç—, que serien menys perillosos des d'aquesta perspectiva. Es justifica aquesta percepció pels greixos que s'utilitzen en la seva preparació i per les salses que les acompanyen. Les salses de les hamburgueses mereixen una atenció particular, ja

que per una banda es veuen com el gran enemic ocult —engreixen molt— però alhora són un dels elements preferits, allò que converteix una hamburguesa de *fast-food* en un “vici” i les diferencia de les molt més inofensives hamburgueses casolanes.

“Les hamburgueses de McDonalds engreixen. Si et menges una hamburguesa a casa no engreixa igual que una del McDonalds. És més greixosa. I la salsa... està boníssima, però engreixa molt. Per això no vaig gaire al McDonalds. I quan vaig, demano alguna cosa sense salsa, hamburguesa amb formatge i prou”. (D-GD3)

L'associació d'aquest producte amb Estats Units pot reforçar aquesta percepció:

“Es que la imagen que dan los americanos de McDonalds... Hay cada americano... ique pesa 200 quilos! Yo tengo entendido que en los Estados Unidos la comida, hablando mal, es una porquería. Comen mal, esto de la comida rápida, que si pizza, que si McDonalds... es que es otra cultura. Y así están de gordos!” (HGD3)

Les estratègies per controlar el pes

S'ha parlat ja anteriorment de les estratègies per assolir determinats objectius relacionats amb l'alimentació. Anem a veure quines són les principals estratègies relacionades amb el control del pes.

Restricció

Restringir la ingesta de productes ben valorats des de la perspectiva del plaer, però considerats “perillosos” des de la perspectiva de l'estètica, és una pràctica habitual. Alguns productes, com el pa, com s'ha dit, són objecte preferent d'aquesta estratègia.

“Jo em controlo el pa. Em trec la molla. Abans menjava molt pa. Però ara em tallo només un tall, i m'ha de durar tot l'àpat. Des de que vaig tenir la lesió i em vaig engreixar, em controlo el pa”. (H-GD3)

Ara bé, no tothom se sent capaç de seguir aquest mètode, ja que restringir el consum de productes molt apreciats pot ser percebut com un esforç excessiu.

“Yo el pan no me lo puedo controlar. A mí el pan me desaparece. Me gusta mucho. Bocadillos grandes, con la comida... siempre como pan. Otra cosa sí que me puedo privar, pero el pan... no”. (H-GD3)

En qualsevol cas, tot i que la restricció de determinats productes pugui semblar feixuga, sovint es considera preferible —més fàcil— restringir el consum d'un producte, encara que sigui apreciat, que no pas modificar les pautes alimentàries d'una manera més global. Quan el producte el consum del qual es restringeix ocupava un lloc destacat en l'alimentació, la seva restricció acostuma a tenir efectes evidents i immediats, la qual cosa pot reforçar la decisió de restringir-lo.

Evitació

Alguns dels informants manifesten evitar els productes que consideren que més els engreixen. En aquest cas ja no es tracta de reduir-ne el consum, sinó d'eliminar-los completament. Això suposa establir una classificació dels aliments permesos i dels prohibits, segons la capacitat d'engreixar que se'ls atribueix. Si bé hi ha productes que són identificats per tots com “engreixants”, també hi ha aquells que cadascú tria com el potencialment més perillós per a ell, i que per tant cal evitar. Aquest sol ser un aliment molt apreciat, i que per tant es tendeix a consumir amb freqüència o en quantitats elevades. Els efectes de l'evitació són per tant evidents i ràpids d'observar, la qual cosa reforça la impressió que són aquells, precisament, els que més engreixen i que cal eliminar de l'inventari alimentari. Aquell a qui li agraden les

pastes o els entrepans i en menja força, optarà per eliminar aquests, aquella que solia fer molts aperitius amb patates braves, eliminarà aquestes, percebudes com a causants de l'augment de pes. Aquesta lògica s'aplica als productes però també a les formes de preparar els aliments. Algú a qui li agradin particularment els fregits, i en mengi sovint, veurà l'eliminació d'aquests com la millor via per aconseguir reduir pes.

"Yo evito las cosas que no me convienen... evito las cosas que me pueden engordar. Por ejemplo, no como tantos bocadillos, o sea, evito el pan con embutido, evito las porquerías... o sea, todo lo que son pastas... lo evito". (H- GD3)

"Jo vaig deixar de menjar fregits cada nit per sopar. És que en menjava cada dia: croquetes, empanadilles, patates, coses així... i m'ho vaig treure del tot. I vaig perdre els quilos que volia". (9)

Sovint es considera difícil, quasi dolorosa, aquesta renúncia a productes o plats que s'aprecien molt, però també que és més fàcil l'evitació total que no pas la disminució de les racions. Deixar de menjar del tot un producte permet, en certa mesura, "oblidar-lo", afeblir la memòria del plaer sensorial que provoca. Fins al punt, afirmen alguns, d'arribar a considerar-los, amb el temps, poc o gens apetitosos. En canvi, intentar reduir les quantitats pot resultar més difícil, ja que es manté viu el desig i l'apetència. Per a alguns, la renúncia és considerada fàcil i depèn només de la voluntat i de prendre consciència que això és el que es vol fer:

"A veure, si t'ho proposes, no és fàcil, però tampoc és difícil. És concienciar-te. Dir mira, no prendré més bollicao, elimino això, elimino allò... seguir un ordre. En principi no em costa renunciar a alguna cosa que m'agradi... això no vol dir que després no hi torni! Però en general, si em proposo una cosa, la faig, si em proposo fer un règim, el faig. Sense passar gana, ni res. I no em costa un esforç terrible, al contrari. Per exemple, al mes de setembre em vaig posar a règim... Per exemple, les patates braves, vaig dir: no en vull menjar més, i no en vaig menjar. Però va ser... només les veia, i ja les rebutjava. És que ja era físic, ja no em venia de gust". (10)

Per a alguns, renunciar a apetències alimentàries per motius estètics és quelcom ocasional, que només es fa quan, puntualment, es vol rebaixar el pes —els despreocupats cíclics o els preocupats que no s'ocupen—, per a altres —els activament preocupats— és un fet freqüent, quotidià, que impregna la major part de les eleccions alimentàries:

"Yo dejo de comer muchas cosas que me apetecen por el físico. Y me pasa a menudo, renunciar a algo por el físico". (D-GD1)

Per a altres —els despreocupats—, aquesta renúncia no es produeix, ja que es considera que no n'hi ha la necessitat. Cal destacar aquesta absència de l'evitació de determinats productes per part d'aquells que són prims i no tenen tendència a engreixar-se, mentre que és una pràctica comuna en aquells que afirmen engreixar-se fàcilment. És més freqüent que un noi assegurui no practicar cap evitació que no pas una noia, tot i que també n'hi ha.

"Jo com sóc primet, no tinc problemes de menjar... menjo tot el que vull i tot el que m'agrada... puc menjar el que vulgui però no m'engreixo". (H-GD1)

"Jo no, jo no renuncio a res pel físic. Jo paro quan ja estic plena i ja no puc més, i penso que em pot fer mal, però mai pel físic. Però és que jo tinc una constitució... que menjo tot el que vull i no m'engreixo... menjo molt i ho cremo tot molt ràpid". (D-GD1)

Substitució

Una pràctica comuna consisteix a substituir determinats productes per la seva versió *light*, desgreixada amb un 0 % de calories. Els aliments que més sovint són objecte d'aquesta estratègia són la llet, els

derivats lactis i la Coca-cola. Per a alguns es tracta d'una estratègia conscient, amb un pes molt considerable en les eleccions alimentàries.

"Yo lo tomo todo light. Todo. Si veo un Vitalínea, que no tiene grasa, lo prefiero. Porque es lo mismo y yo sé que para mí es mejor. No me va a engordar tanto... no digo que no me vaya a engordar, pero no va a afectar tanto mi peso. Vamos, yo esto lo miro mucho". (D-GD3)

"Jo sempre miro el contingut en greixos. Sempre ho miro, perquè estic una mica obsessionada amb el pes, sempre vaig buscant el que tingui menys greix". (D-GD2)

"Jo tinc molta obsessió en comprar coses baixes en greix, desnatades, integrals... és el que més acostumo a comprar". (D-GD2)

Aquesta recerca de productes "baixos en calories" pot estar perfectament integrat i formar part dels comportaments habituals, o respondre a motivacions puntuals, o cícliques, segons les oscil·lacions en la preocupació pel control del pes:

"Jo em fixo bastant en el contingut en greixos... Hi ha temporades que em dóna per fer dieta, em dóna més per aprimar-me, i em fixo molt en aquestes coses... I sí, em pot fer escollir una cosa o altra segons el contingut en greixos. En canvi, hi ha temporades que no ho miro, que passo completament". (D-GD1)

En el cas d'estar integrat en els comportaments habituals, i, per tant, orientar de manera significativa part de les eleccions alimentàries, acostuma a anar acompanyada d'altres pràctiques relacionades amb la disminució de la presència dels greixos, percebuts, com ja s'ha dit, com els més perillosos des de la perspectiva del control del pes. Cal assenyalar que aquesta actitud enfront dels greixos, associada a l'estratègia de substituir els productes per la seva versió *light*, és adoptada molt sovint per aquells que voldrien seguir un règim alimentari però, per diferents motius, no ho fan. Així, l'estratègia de substitució de productes es presenta com una alternativa a un canvi més profund de l'estructura i el contingut dels àpats, ja que es considera més accessible, més fàcil de seguir.

"Jo compro el iogurt desnatat, la llet desnatada, l'Actimel 0%, el panet integral, els panets aquells secs els compro integrals, i una pila de coses d'aquestes... són força coses, que si les menges o no amb tot el seu greix, o que no siguin integrals, es nota... Ja que no em cuido en altres coses, procuro fer això. I si menjo carn, procuro treure'm el greix. No sempre me'l trec, perquè m'agrada... però una mica me'l trec sempre". (H-GD2)

Com hem vist, per a una part dels informants els productes integrals s'inclouen en la mateixa categoria que els desnatats, en la dels aliments "que no engreixen", o que "engreixen menys", és a dir, es perceben com a productes adients per controlar el pes. L'estratègia de substitució és replicada, però, per aquells qui consideren que l'única manera efectiva de controlar el pes consisteix en un règim global apropiat. Des d'aquesta perspectiva s'apunta que la substitució puntual d'alguns productes, sense cap altra modificació, no només és ineficaç, sinó que fins i tot pot ser contraproductiu, produir l'efecte que precisament es volia evitar, agafar pes.

"Yo no compro nunca productos light ni nada de esto, porque me parece una tontería. Comprar un yogurt desnatado o una Coca-cola light, si luego no mantienes un control con la comida... Yo por gente que conozco... que están obsesionados por adelgazar, y se compran el yogurt desnatado, y como están tranquilos porque se lo han comido desnatado, luego se comen una pizza! Y eso es peor que tomarse el yogurt normal... Quiero decir, ¿por qué compráis un yogurt desnatado? Si luego no seguís una dieta... Yo, en lugar de comprar arroz integral y comerme un plato enorme, me lo compro normal y como menos". (D-GD2)

Aquells qui opten per l'estratègia de substitució, però, tot i que poden estar d'acord amb aquesta consideració, argumenten que, davant la dificultat que representa per a ells seguir un altre tipus de règim alimentari, la substitució minimitza els efectes negatius del que duen. Es considera doncs una via

òptima, que s'adapta bé a les preferències i als comportaments habituals, encara que potser no sigui la millor via possible. Així, els productes “que engreixen menys” serien útils per a aquells que no estructurin del tot bé la seva alimentació —sempre des de la perspectiva del control del pes— i innecessaris per a aquells qui ho fan, que “no tenen problema”:

“Jo crec que com a mínim t'estalvies unes calories diàries. Una persona que està disciplinada i que ja està fent un regim, és diferent. A aquests no els fa falta, no els fa falta tantes coses *light* o integrals. Però els que no fem regim, com a mínim evitem alguns greixos...” (H-GD2)

Una altra consideració que apareix amb relació a aquesta estratègia fa referència al possible efecte pervers dels productes *light*, és a dir, que el consum de productes desnatats provoqui un increment de la gana després de la ingesta:

“Si et menges un iogurt desnatat a lo millor després tens més gana que si t'haguessis menjat un normal”. (H-GD2)

Cal destacar que els informants que afirmen consumir sistemàticament productes desnatats neguen que aquest efecte es produeixi en el seu cas.

Les estratègies compensatòries

Amb la noció d'estratègies compensatòries ens referim a la pràctica, molt estesa, de pensar en termes de compensar les pràctiques considerades negatives per al control del pes amb pràctiques que es considera que en minimitzaran els efectes indesitjats. Saltar-se un àpat seria una d'aquestes estratègies. Per exemple, no sopar perquè es considera que s'ha dinat massa, o perquè s'ha menjat una pasta o xocolata per berenar, i es considera que aquesta ingesta ha estat excessiva i cal compensar-la amb una restricció, per tal de mantenir l'equilibri. Entre els nostres informants aquesta pràctica no és rara, sobretot entre aquells més preocupats pel control del pes. El diumenge al vespre és molt sovint el dia escollit, ja que els dinars familiars festius solen ser més copiosos que els dels dies laborables. Però no només. No és el mateix deixar de sopar un diumenge, o el dia de Nadal —pràctica molt freqüent— perquè, efectivament, s'ha menjat molt al migdia, que deixar de sopar o de dinar perquè s'ha menjat anteriorment algun producte categoritzat com altament “perillós” o proscrit. És a dir, no és el fet d'estar tip, de no tenir gana —que explica el fet de no menjar després d'un dinar familiar de Nadal particularment abundant— sinó el pensar que s'ha menjat alguna cosa altament inapropiada, la qual cosa no vol dir que no es tingui gana. El consum de pastes, dolços o xocolata, sol ser el detonant de la supressió d'algun àpat, però també pot ser-ho el consum de patates fregides, cacauets o galetes d'aperitiu. Per a alguns, els més preocupats, saber que al vespre s'anirà a sopar una pizza amb els amics pot justificar no dinar abans, o menjar només una amanida o fruita. Les estratègies compensatòries poden abastar no només una jornada, sinó tota la setmana o fins i tot mesos. Preveure un consum alimentari més elevat durant les vacances, o per Nadal, o perquè s'ha d'assistir a diversos casaments seguits, per exemple, pot induir comportaments restrictius abans i/o després. També es poden adoptar estratègies compensatòries en organitzar un àpat. Per exemple, es pot optar per compensar un consum considerat massa calòric, com un segon plat guisat amb salsa, o a base de fregits, amb la supressió del primer plat, o de les postres, o escollint una versió “lleugera” de primer plat, per exemple una amanida amb poc oli. O si es desitja especialment unes postres dolces, suprimir, reduir o substituir els plats anteriors. És a dir, es pot suprimir un primer o un segon plat, es poden reduir les racions, o es poden substituir per algun plat classificat com a lleuger. Aquesta mena de càlculs compensatoris solen ser més freqüents als restaurants, i poden orientar amb força allò que s'acabi demanant.

“Quan vaig a menjar al restaurant, sí que miro d'equilibrar una mica... que el primer sigui més lleuger si demano postres...” (2)

“Si el dissabte sortim i fem l'aperitiu, que ens agrada molt, i bevem cervesa i tot això... després o bé quasi no dino, o faig alguna cosa molt lleugera. Si no... seria massa! I no és que no tingui gana, és que no pot ser...” (10)

Les “incompatibilitats”

Les consideracions al voltant de la conveniència o inconveniència de barrejar o separar determinats aliments han aparegut també, tot i que no semblen ser majoritàries entre els nostres informants. Alguns fan consideracions generals en aquest sentit, alhora que afirmen no saber quins són els aliments “incompatibles” entre ells, i que, per tant, no orienten mai les seves eleccions a partir d'aquest criteri. Només en un cas s'ha assenyalat aquest com un criteri central, com una estratègia preferent en el control del pes:

“La clave es no mezclar. Hay cosas que no se deben mezclar, como la pasta con carne... hay un montón de cosas que son incompatibles Yo lo vigilo mucho, porque es muy importante.” (D-GD3)

La combinació d'estratègies

En termes generals, cadascú busca i aplica l'estratègia que considera que més li convé, i que creu que li resulta més eficaç. Això no vol dir que només se n'utilitzi una; en molts casos l'estratègia varia segons el moment, segons les circumstàncies, en un mateix individu. És a dir, en un determinat moment algú pot considerar més fàcil o més eficaç la substitució, mentre que en un altre moment es pot optar per la supressió d'un àpat o per l'evitació. Per exemple, en un context social de celebració, en el qual el consum alimentari extraordinari és difícil d'evitar, es pot considerar més fàcil suprimir després un àpat “solitari” que no pas restringir o evitar l'àpat social. Altres, en canvi, només n'utilitzen una, ja que pensen que aquella és l'única que volen —o poden— utilitzar. Per exemple, per què consideren massa dolorosa la supressió d'algun producte particularment valorat i prefereixen substituir-lo per productes desnatats sempre que sigui possible. Finalment, altres es construeixen un combinat de diferents estratègies, aprenent per diferents vies, que consideren la fórmula de control de pes idònia per a ells.

“Les calories les miro, sí; ara, miro quins en tenen més i quins menys... però també miro la quantitat de menjar. Això s'ha de vigilar, controlar la quantitat, no passar-se. Ara també menjo més a poc a poc, jo sóc de menjar ràpid, si menges ràpid menges més. En canvi, si menges més a poc a poc, amb la meitat ja quedés satisfet. Això ma mare sempre ho ha dit: cada cop que agafes una cullerada vint cops. Abans, quan m'ho deia, no ho feia. Ara ho faig més, l'altre dia vaig anar a un japonès i hi havia molt poc menjar, i vaig pensar que quedaria amb gana, però al menjar així vaig quedar tip i tot. Em sembla que menjant així assaboreixes molt millor, disfrutes més el menjar i menges el que has de menjar. És que si menjo per a mi, normal, menjo massa. És que m'agrada menjar molt i s'ha de ser conscient i s'ha de pensar ara en deixar de menjar carn, mantega i altres coses...” (12)

Aquesta citació il·lustra bé aquestes combinacions d'estratègies. Per a l'informant, aquesta combinació conté els elements següents: “comptar calories”, és a dir, saber quins aliments en “tenen menys” i escollir-los de preferència —sovint això es tradueix en substitució—, reduir la quantitat total de la ingesta, mastegar més i més estona per induir la sensació de sacietat abans, i finalment, evitar els aliments que ell classifica com a “proscrits”.

Les estratègies per no “picar”

“Picar”, menjar entre hores, fora dels àpats, és sovint considerat un dels factors que més contribueix a un augment del pes no desitjat. Se citen diferents estratègies per no fer-ho. Per a alguns, el desig de “picar” seria conseqüència de l'avorriment. Quedar-se a casa sense tenir gaire cosa a fer podria explicar un nombre excessiu de vistes a la nevera o al rebost entre àpats. L'estratègia per evitar l'impuls de picar per avorriment pot consistir a no quedar-se a casa, buscar-se activitats que permetin defugir l'avorriment.

“Jo durant tot el curs vaig de bòlit, entre les classes, el cant coral i la guitarra, no em queda temps per avorrir-me. Però durant les vacances... llavors sí. Si em quedo a casa, i no tinc res a fer, ja sé que acabaré picant tot el dia. No te n'adones, i ara és una galeta, ara un tros de formatge... no pares! Per això miro de no quedar-me a casa sense fer res. A vegades surto a donar una volta, només per això”. (2)

Altres, que expliquen la tendència a menjar entre hores per sensació de buit a l'estómac, opten per "enganyar la gana":

"Jo quan faig règim el que faig és beure molta aigua. Això ajuda a no menjar. A que ni piquis. Perquè és important no picar entre hores. Jo, com sóc molt nerviosa em costa molt no picar, i llavors m'entra una gana! Però jo ho dissimulo amb aigua". (D-GD2)

O, en considerar-se que l'impuls de picar és irremissible, es busquen fórmules per tal de minimitzar-ne les conseqüències. En aquesta estratègia —com en la de no quedar-se a casa— hi ha un component clarament preventiu, s'intenta reduir l'impacte d'una situació que es preveu que passarà:

"Yo lo que hago, como soy ansiosa, me preparo gelatina, y tengo siempre yogures desnatados, fruta, zanahorias... cositas así. Porque como yo sé que voy a picar, porque funciona así, pues me preparo..." (D-GD2)

Una altra estratègia preventiva consisteix a no comprar allò que pot convertir-se en l'objecte de la temptació, quan aparegui l'impuls de menjar entre hores:

"Jo el que faig és no comprar les coses que no vull comprar, perquè si estan a casa me les menjo. Jo quan vaig a comprar penso: vaig a comprar coses que no siguin dolentes. Perquè si tinc a casa crispetes, cacauets o coses així, sé que no pararé fins que s'acabin. Així que no en compro, i ja està. Si no en tinc a casa, no en menjo". (H-GD2)

En qualsevol cas, sigui quina sigui l'estratègia que s'empri per evitar "picar" entre hores, el desig de fer-ho s'explica quasi sempre, com hem vist, per estats emocionals: avorriment, ansietat, nerviosisme... D'altra banda, la connotació clarament preventiva de totes les estratègies ens indica un convenciment força generalitzat que l'impuls apareixerà, de manera quasi inevitable, que l'única cosa que hom pot fer és reduir-ne l'impacte o les conseqüències negatives.

També en alguns casos s'explicita una clara relació entre mirar la televisió i picar:

"Jo, per estar tranquil mirant la tele, és com si necessités estar picant alguna cosa. I llavors vaig a picar alguna cosa, quatre patates, i al final, quan me n'adono, ja m'he menjat tot el paquet". (H-GD2)

Es percep una relació entre la pràctica de picar entre hores i la de saltar-se àpats. Així ho destaquen alguns informants, que expliquen la seva tendència a menjar molt poc durant els àpats, o fins i tot a saltar-se'ls, pel costum que tenen de menjar entres hores, a vegades relacionat amb el fet de mirar la televisió, però no sempre. En alguns casos s'explica la tendència a picar per una preferència per un nombre elevat de petites ingestes, en lloc de tres àpats més importants:

"Quan he picat mirant la tele, després a lo millor ja no sopo, perquè ja no tinc gana. Em passa moltes vegades". (H-GD2)

"Jo sempre ho he fet, vaig picant tot el dia. A lo millor arriba l'hora de dinar i no tinc gana, perquè si he estat a casa, he anat picant coses. A lo millor m'agafa un tros de fuet... i després arriba l'hora de menjar i menjo, però poc. Em vaig racionant... no sé per què, em surt així. Sempre esmorzo, dino i sopo, però en quantitats petites, perquè entre hores sempre pico". (H-GD2)

Els consums "imposats"

Imposar-se determinats consums també és considerat, pels nostres informants, una estratègia per controlar el pes. Verdures i peix són els productes que més sovint hom s'autoimposa, des de la perspectiva de l'estètica. Com ja s'ha dit, a les classificacions sobre productes "bons" les verdures i hortalisses ocupaven un destacat primer lloc, i el peix també sol estar ben situat. Això fa que el seu consum sigui

considerat altament recomanable si es vol controlar el pes a través de l'alimentació. Ara bé, les verdures i el peix no sempre estan tan ben posicionats des de la perspectiva del plaer, de fet, molt sovint no ho estan. Alguns dels nostres informants resolen aquesta contradicció per la via de l'obligatorietat. Les preferències es poden així sotmetre a les consideracions sobre allò que és convenient. Així, productes que, per "gust" no es menjarien, s'introdueixen a l'alimentació per la via de la imposició volguda, en ser considerats vies per assolir l'"èxit" alimentari. La freqüència amb què hom s'imposa el consum d'aquests productes pot variar molt. Per a alguns, es pot convertir en un consum perfectament integrat i regular, és a dir, la imposició acaba modificant de manera permanent els comportaments alimentaris. Per a altres, l'autoimposició només es fa efectiva de tant en tant, quan s'incrementa el grau de preocupació per la imatge corporal o per altres motius, com per exemple estar en una fase de "reforma" general dels propis comportaments. És a dir, la decisió de tornar-se a apuntar a un curs d'anglès pot perfectament anar de la mà de la decisió de menjar peix com a mínim un cop a la setmana. En aquest cas, la imposició no acostuma a modificar de manera profunda les pràctiques alimentàries, però sí que sol anar acompanyada d'una altra estratègia: "fer règim".

Els règims

"Fer règim", és a dir, seguir unes determinades pautes alimentàries fixades per endavant, amb l'objectiu —majoritàriament— de controlar el pes —mantenir o perdre pes— és una pràctica força estesa a la nostra societat. Tot i que a les enquestes nutricionals se solen reconèixer només una part dels règims que es duen a terme —es reconeixen més fàcilment els règims per motius de salut—, són nombrosos els estudis que ens parlen d'una elevadíssima incidència de règims hipocalòrics, sobretot en les dones, però no només. L'oferta de règims miraculosos que permeten perdre pes amb rapidesa i facilitat és immensa, només cal fer una ullada a les revistes dites "femenines". A més d'aquests, hi ha tot un seguit de règims més institucionalitzats, àmpliament difosos, àmpliament coneguts. Al llarg del temps han ocupat un espai més o menys significatiu en l'imaginari col·lectiu —i en menor mesura, però també, en les pràctiques— règims com l'anomenat "Atkins", l'"Scarsdale", el règim "Mayo", el mètode "Montignac", els règims "dissociats", la "dieta proteica", etc. Per la seva banda, des de l'àmbit sanitari, els professionals (metges, dietistes...) proposen els règims considerats més adients per a cada situació, cada necessitat, cada individu. Aquesta situació ens va fer plantejar-nos algunes preguntes: coneixen els joves aquests diferents tipus de règims? Els segueixen? Quins són els preferits, i per què?

Entre els nostres informants, la noció de "fer règim" per diferents motius és quelcom conegut per tots i en alguns casos força practicat. Força practicat en el sentit que s'inicia amb una certa freqüència un règim per aprimar, no perquè se segueixi d'una manera contínua o regular, situació que es troba molt més rarament. En alguns casos s'ha seguit algun règim "mediàtic". Els qui escullen aquesta via solen ser aquells qui proven diferents fórmules al llarg del temps, en una successió de dietes aparentment eficaces però que acaben sistemàticament en fracàs.

"Jo durant tota la meva adolescència vaig fer dietes de tota mena. Fins i tot vaig fer, que va ser la que em va resultar millor, una que consistia en menjar només greixos. Em va anar molt bé, vaig perdre set quilos. Però no era una dieta per fer tota la vida. Aquesta no l'he tornat a fer mai més, ara en vull començar a fer una altra, que m'han dit va molt bé". (D-GD2)

Altres han acudit a professionals, on els han establert unes pautes que, en part, s'han mantingut després de deixar el règim. És a dir, que s'han acabat integrant de manera força definitiva en els comportaments alimentaris:

"He fet règim per motius de pes, perquè em vaig engreixar, fins 65 quilos o així. Vaig anar a una infermera que me la fes, em feia apuntar el que menjava i em va donar els paràmetres que podia seguir, no sé si eren 1.500 calories... Insistia que fes tots els àpats, que fes un esmorzar de mig matí i un berenar amb pernil... Primer em va suprimir totalment el formatge fresc, després vam afegir pernil salat i pernil dolç, i això sí que m'ha quedat bastant, perquè no en compro d'embotit. El meu company de pis en compra però en menjo poc, vull dir que he caigut bastant en els hàbits d'aquesta dieta". (19)

Cal assenyalar, però, que aquesta no és l'opció més estesa. A la nostra mostra només tres dels informants han acudit a un especialista, i un d'ells no per sobrepès sinó per obesitat. La resta s'han fet règims a mida, o bé han escollit l'opció de reduir quantitats, ja que els pares no els haurien permès fer un règim pel seu compte, sense supervisió mèdica. En aquest sentit s'observa que els règims sense control poden dur a desequilibris nutricionals:

"Jo règims pel meu compte abans no n'havia fet. No, perquè si ho fas pel teu compte, la gent deixa de menjar coses essencials. Jo el que feia quan era més petita, com fan moltes noies, era menjar menys quantitat, però de tot. Però pel meu compte règim, no. A part de que els meus pares no em deixarien, perquè si no em controla algú puc deixar de menjar alguna cosa que és essencial per al meu organisme". (6)

Una altra pràctica que sembla freqüent és seguir, lleugerament adaptat, el règim de la pròpia mare, que és, a més, la responsable de preparar el menjar:

"A vegades la meua mare fa règim i jo li dic que me'n faci a mi també. Com que ella també en fa... me'l fa igual que el seu, però a mi em posa una mica més de quantitat". (D-GD3)

També apareix sovint la consideració que només cal acudir a un especialista en cas de patir un sobrepès molt important, però que per perdre només uns quilos és innecessari, hom es pot construir el propi règim tot sol:

"No vaig anar a cap metge que em fes el règim, me'l feia jo. Me'l feia jo perquè tampoc considerava que fos una persona que necessités perdre'n molt. No era una persona amb un problema de sobrepès. Era una persona que només necessitava perdre uns quilets, si m'haguessin sobrat 15 quilos llavors sí que hagués anat a un metge". (10)

També hi ha qui afirma no haver fet mai règim, perquè considera que no ho necessita:

"Jo no em privo de res. No he fet mai règim... mai. No em privo de res, menjo tot el que em ve de gust". (H-GD3)

I els qui consideren que sí que n'haurien de fer —voldrien fer-ne— però que no se'n senten capaços. La força de voluntat apareix llavors com un element clau:

"I en faig uns dies, però després me'n canso. Perquè si vols fer un règim ben fet has de tenir molta força de voluntat". (2)

Allò que sembla més difícil de seguir és una restricció general basada en una dieta en què s'estableixen pautes estrictes, tant pel que fa als productes com a les quantitats.

"Jo la pitjor dieta que he fet mai era una que ho havia de pesar tot. Ho vaig passar fatal. A veure, 125 grams de carn o així... em deprimia veure la quantitat que em tocava, i sempre em semblava que en volia més!". (D-GD3)

Finalment hi ha aquells que consideren que hom no s'ha de negar el plaer de menjar, si no està molt justificat. Gaudir molt menjant, des d'aquesta perspectiva, és un fre de primer ordre a l'hora de decidir si es vol fer o no règim:

"Para mí es muy importante comer, tal vez por eso yo nunca me he puesto a régimen. Yo he dicho que el lunes hago régimen y el miércoles ya lo dejaba. Me cuesta demasiado, considero que comer es un placer de la vida que no te puedes negar. Quizás si lo necesitara, si tuviera problemas de peso, obesidad, me resignaría y lo haría, pero de momento pienso que ya me lo quitarán cuando sea más mayor y me lo como todo". (4)

Els camins de la musculació

La major dels nostres informants relacionen alimentació i estètica des de la perspectiva de pèrdua o control del pes. Alguns, però, l'aborden des de la perspectiva de la musculació, que també té un indiscutible vessant alimentari. I que acostuma a partir d'una mateixa motivació: aconseguir una imatge corporal que s'emmotlli a una imatge ideal socioculturalment construïda.

“Jo he fet dieta per a musculació. Perquè vaig començar a fer bàsquet, i estava una mica... grassonet... pesava bastant més del que peso ara. I vaig estar 4 ó 5 mesos anant al gimnàs, matí i tarda. Sortia de l'institut a la una i me n'anava al gimnàs, sortia a les dues i mitja i a les tres estava a l'institut una altra vegada. I a la tarda tornava. I amb l'entrenador tot el dia darrere. Em prenia unes càpsules que eren com de vegetals i duia una dieta... a lo millor el cap de setmana em menjava una hamburguesa però normalment no em sortia de la rutina. Controlava bastant el que menjava... perquè em preocupava més el meu aspecte físic”. (H-GD1)

La decisió de començar a freqüentar un gimnàs, per modificar la imatge corporal, efectivament, sovint està acompanyada de modificacions més o menys significatives dels comportaments alimentaris. La sensació de control del propi cos que proporciona l'exercici físic intens es tradueix moltes vegades en voler incrementar aquest control a través de l'alimentació, de manera que les dues estratègies es reforcen mútuament.

7.5. Les estratègies per assolir els objectius “salut i benestar”

Tots els informants comparteixen una concepció semblant d'allò que és una alimentació saludable, apropiada des de la perspectiva de la “salut”. Es caracteritza, en primer lloc, per la presència de determinats aliments. També es destaca l'absència de determinats aliments —els “no convenients”— com a condició necessària. S'associa després al terme d'equilibri. Una “bona” alimentació —saludable— ha de ser equilibrada. El terme “variada” també apareix com a pràcticament sinònim del d’“equilibrada”, ja que el concepte d'equilibri s'interpreta la major part de les vegades com “menjar de tot”. El tercer element que s'incorpora a aquesta definició és l'ordre: una alimentació “ordenada” és una alimentació convenient. Aquesta noció d'orde fa referència als horaris i a l'estructura dels àpats. Una alimentació desordenada seria així una alimentació desestructurada, se sobreentén problemàtica. Val a dir que les referències a l'ordre no són majoritàries, només alguns informants hi fan referència. Finalment, es considera també la noció de “dosi”: els aliments no són bons o dolents per ells mateixos, depèn de la quantitat ingerida. Qualsevol pot ser bo en petites dosis, qualsevol pot ser perniciosos si es consumeix en excés. Molt més rarament apareixen consideracions sobre menjar massa poc, llevat de quan es fa referència al vegetarianisme, que alguns informants consideren pot no satisfer tots els requeriments nutricionals. Quins són els aliments considerats saludables per excel·lència? En primer lloc i per a tots els informants, verdures, hortalisses, fruites i peix. En segon lloc en el rànquing apareixen cereals, llegums i lactis. I amb una presència forta però no citat sempre ni per tots, la carn. L'absència de consum d'algun d'aquests productes es percep negativament, pot convertir el propi comportament alimentari en “incorrecte”:

“Jo fruita no en menjo mai, ni per postres ni res... És que no em cuido gaire, jo. No, no menjo massa bé”. (D-GD1)

La primera estratègia per assolir aquests objectius consisteix a adoptar una “alimentació equilibrada” segons les diferents definicions abans esmentades. A l'hora de la veritat aquest gran principi es redueix a menjar variat. El pas entre “menjar de tot” i l'inventari de cadascun dels nostres informants, sovint reduït, es dóna imperceptiblement i d'una manera fàcil. Ja que “de tot” només vol dir tot allò que es coneix, a què s'està acostumat i que agrada. Ningú considera que li falta quelcom a la seva alimentació perquè no mengi vísceres. Es podria adduir que aquestes són molt poc consumides en general per aquest grup d'edat, i és cert. Però hi ha altres productes força consumits i normalitzats per a alguns i completament absents per a altres, i tots consideren que mengen variat i de tot. En la seva accepció més feble —i en alguns casos ho és— es redueix a intentar no menjar cada dia el mateix. Per tant, aquesta estratègia de recerca de varietat i equilibri, en ser tan laxa, és poc estructurant.

La segona estratègia consisteix a prioritzar el consum dels productes considerats “bons” per a la salut, reduir el dels considerats “perillosos”, i eradicar el dels considerats “dolents”. Val a dir que aquestes categories estan estretament lligades a la noció de dosi, i a vegades el que es considera que cal evitar és el consum excessiu d'un determinat aliment, no l'aliment mateix, com veurem més endavant.

Ara bé, per tal de seguir aquesta estratègia cal classificar prèviament els diferents aliments en aquestes categories bàsiques. És a dir, per assolir els objectius “salut i benestar” a través de l'alimentació els nostres informants es basen, en primera instància, en unes categories fonamentals que són la guia més immediata: els aliments aconsellables, els aliments perillosos, els aliments proscriuïts, com en el cas de l'estètica. I això, que sembla fàcil d'entrada, es complica força si es mira de més a prop.

Les categories

Els aconsellables

En primer lloc sempre apareixen les verdures, els llegums, el peix i la fruita. A continuació se solen incloure la carn i la fruita. Els cereals no apareixen d'una manera tan automàtica i mecànica com les verdures i el peix, però si es pregunta la valoració és sempre positiva des del punt de vista de la salut. Val a dir que sempre es fa referència als grans grups, d'una manera genèrica, sense concretar en productes concrets ni formes de preparar-los i de menjar-los. Aquesta classificació general, compartida, varia si s'avança en el procés de concreció, i s'introdueixen matisos entre productes frescs i productes congelats, entre productes bruts i productes processats, entre el mateix aliment fet al vapor, cru, fregit, a la planxa o amb salses. I entre els fets a casa i comprats a llocs de confiança i els que t'ofereixen als diferents models de restauració. No té la mateixa consideració de saludable l'hamburguesa de *fast-food* que la feta per la mare, però tampoc la té la pizza portada a domicili que la que es menja a un restaurant italià. De la mateixa manera que el peix arrebossat i fregit del menjador universitari no es classifica de la mateixa manera que el que el del restaurant car on s'ha anat amb els pares. És a dir, a partir de la primera classificació genèrica de productes “saludables” es ramifiquen diverses subcategories que poden separar productes d'un mateix grup de partida (verdura, peix, carn...) entre bons i dolents, des de la perspectiva de la salut, però també de l'estètica. Per exemple, la llet és àmpliament considerada un aliment necessari, beneficiós des de la perspectiva de la salut. Es relaciona amb els ossos, el creixement, i en alguns casos en relació amb la prevenció del desgast dels ossos, o es fa esment de l'osteoporosi. Per extensió, es consideren aliments “saludables” els lactis, i el consum de iogurts i formatge és força ben considerat. Ara bé, s'estableixen matisos significatius entre iogurts desnatats i iogurts de xocolata, des de la perspectiva salut/estètica, per exemple, o entre un formatge “industrial” per a sandvitx, pretallat i envasat, i un formatge artesà, des de la perspectiva salut/plaer. I si bé les verdures són proclamades unànimement els aliments més “sans”, les verdures precuinades congelades —consumides per part dels nostres informants— no reben ni de bon tros la mateixa consideració. Si es consumeixen és per comoditat i rapidesa, no perquè siguin “saludables”. Alguns grups de productes, com la fruita seca, poden anar a parar a una o altra categoria segons l'informant i segons què li evoqui el concepte de fruita seca —que evoca coses força diverses, d'altra banda—. Així, alguns pensen en nous o ametlles, i les classifiquen com a saludables, altres pensen en cacauets fregits o amb mel, o pipes, i els classifiquen com a poc saludables o fins i tot perillosos. Per tant, aquestes categories bàsiques de “bo” i “dolent” per a la salut són més aviat models ideals, però que quan es passa a la concreció dels productes efectivament consumits, les categories es multipliquen i els productes es desplacen d'una categoria a una altra a partir d'una diversitat de nous criteris.

D'altra banda, si bé el cistell d'aliments “saludables” s'omple sempre amb els mateixos grans grups, no sempre es posen en el mateix ordre ni tothom els inclou tots. Per a alguns, la llista conté, just després de les verdures, el peix, la carn vermella i el pollastre; per a altres, està bàsicament integrada per cereals, verdures, hortalisses i fruites, mentre que peix i carn entren però amb la condició que sigui “en quantitats moderades”. Per a alguns, la llet és un element central i insubstituïble, per a altres prescindible, a condició que es mengin iogurts o formatge. La diferència central gira al voltant de l'eix vegetal i l'eix animal. Per a alguns dels nostres informants l'alimentació saludable és la de predomini vegetal, per a altres, una presència important de productes d'origen animal és absolutament necessària.

Una altra font de subdivisions i de reclassificacions és la consideració negativa dels “greixos”. Que aquests són mal considerats des de la perspectiva de l'estètica ja s'ha dit. També ho són des de la

perspectiva de la salut, i se'ls relaciona sovint amb problemes cardiovasculars. Per tant, reduir la presència de greixos en la pròpia alimentació pot ser percebut com una estratègia preventiva òptima. I això pot provocar, en alguns productes, el desplaçament d'una categoria a una altra. Per exemple, alguns aliments són percebuts per uns com a "rics en nutrients" i per tant beneficiosos des d'una perspectiva de salut, mentre que altres els consideren "rics en greixos", la qual cosa els fa passar a la categoria de "perillosos", el consum del qual cal moderar o restringir. Un exemple d'això serien les nous, que han estat definides de les dues maneres per diferents informants.

A més d'aquestes categories, hi ha tot un seguit de productes als quals s'atribueixen determinades propietats preventives, fins i tot terapèutiques, i per això el seu consum pot considerar-se una altra estratègia per assolir l'objectiu salut. Ja s'ha comentat en parlar de coneixements que es relacionen productes i trastorns o patologies, alguns com aconsellables per prevenir o alleujar, altres d'obligada proscripció pels seus efectes nocius. Així, consumir lactis seria una bona estratègia per prevenir problemes d'ossos, no menjar embotits seria una estratègia a seguir en cas de voler rebaixar els nivells de colesterolèmia, reduir el consum de sal seria el comportament adient en cas de tenir hipertensió.

Als productes enriquits, vitaminats, se'ls atribueixen propietats beneficioses per a la salut. Es publiciten com a productes "saludables", com a promotors de la salut. I els nostres informants en consumeixen, tot i no ser consums centrals. Ara bé, cal preguntar-se per què es consumeixen, i fins a quin punt els missatges emesos per la indústria alimentària són interioritzats o no. És a dir, cal veure fins a quin punt el consum d'aquesta mena de productes ha de ser interpretat com una preocupació per la salut o no.

"A mi aquests sucus amb vitamines m'agraden molt. Per això en prenc, són molt bons. Els portes a la bossa i te'ls prens en un moment... és molt còmode... i estan bons, per berenar". (H-GD4)

En alguns casos es tracta sobretot d'estar "en forma"

"Jo va haver una temporada que m'obsessionava molt mirant això, si tenien vitamines i aquestes coses... ara ja no tant, però encara ho miro". (D-GD3)

Aquesta informant és una esportista que dedica sis hores diàries a entrenar-se, i que posa molta cura en la seva alimentació. L'assessora en matèria alimentària el seu entrenador, i la mare també es preocupa i s'ocupa que l'alimentació de la seva filla sigui la més convenient per a l'esforç físic que fa. Cal assenyalar que aquesta noia també estudia, i això fa que es preocupi particularment per la seva "forma física", que li permeti fer de manera òptima totes aquestes activitats.

Ara bé, molt sovint el consum de productes enriquits no és una elecció conscient, sinó el resultat de les estratègies de compra familiar, té a veure amb les eleccions —i amb les motivacions— del responsable domèstic del proveïment alimentari.

"Jo si prenc llet amb Omega3 o coses així és perquè les porta la meva mare, jo no les busco. Jo agafo el que hi ha a la nevera". (D-GD3)

"Yo también tomo bebidas de esas vitaminadas. Pero porque me gustan. La verdad es que yo abro la nevera y cojo lo que encuentro. No me fijo. La que se fija en estas cosas es mi madre". (D-GD3)

A aquesta darrera citació, a més de la responsabilitat de la mare en aquest consum, cal afegir un element ja citat, el del gust: aquests productes es poden consumir bàsicament perquè són plaents.

Ja s'ha avançat que la manera com s'elabora un aliment pot fer que es consideri saludable o no. Efectivament, preferir unes determinades tècniques de cocció pot constituir, segons els nostres informants, una bona estratègia per aconseguir l'objectiu "alimentació saludable". Cocció al vapor per a les verdures, planxa per a les carns i el peix, o "papillote" són considerades convenientes.

Els perillosos

Com en el cas de les categories de productes bons o dolents des de la perspectiva de l'estètica, en les categories basades en la salut els considerats perillosos són aquells que es poden menjar, però sempre mirant de mesurar-ne el consum. En aquests, el concepte de dosi és central. Són tots aquells que els nostres informants diuen "que es poden menjar, de tant en tant", però dels quals no convé abusar i que de cap manera poden formar part de l'inventari alimentari bàsic. Aquesta és una categoria molt permeable, amb fronteres difuses que cadascú es fa una mica a la seva manera, segons els seus coneixements i les seves creences, les preferències i els costums. Si la consideració que la verdura és bona per a la salut és una representació força estesa i compartida, les representacions sobre aliments perillosos estan més segmentades. Aliments que alguns consideren perfectament saludables, fins i tot indispensables, com els ous, són considerats clarament desaconsellables per altres. Productes valorats i molt consumits per la majoria, com la pasta, són titllats de productes a proscriure per alguns. Hi ha tot un seguit de productes, però, que són citats per la majoria com a perillosos. És a dir, admissibles però amb mesura, és en l'abús o l'excés on rau bàsicament el perill. Les patates fregides oscil·len segons l'informant entre perilloses i a proscriure, i a vegades la frontera entre les patates fregides casolanes, perilloses però alhora bones si es mengen amb moderació, i les patates fregides precuinades, més perilloses, i les patates dels establiments de *fast-food*, directament a proscriure. Amb tot, el producte que oscil·la amb més força entre perillós i proscriu és l'alcohol. I també en aquest el concepte de dosi pren més força. Així, si per a una part dels informants el consum d'alcohol és pràcticament inexistent, i es considera desitjable que així sigui, per a la resta la valoració depèn del com, el quan i sobretot el quant del consum.

Altres es perceben com a perillosos —cal mesura— però preferibles a altres considerats equivalents però classificats com a proscriu. Aquest és el cas del *fast-food* "menys dolent": pizzes, entrepans. "Menys dolent" en relació amb el més negativament connotat, l'hamburguesa d'hamburgueseria.

També hi ha qui considera que són més saludables altres alternatives de menjar ràpid i econòmic:

"Nosaltres de menjar ràpid anem a llocs de falafel, de shawarma... sí, allí sí que hi anem, perquè tenen carn, pollastre i verdura. I és ràpid i està bo. Està molt bé. Per a mi és més saludable que anar al McDonalds". (H-GD1)

Tot i això aquestes fórmules no són tan esteses i conegudes com les anteriors.

Proscrits... o les "porqueries"

Aquests aliments proscriu o a proscriure se solen denominar "porqueries". Aquest terme no indica, però, repugnància, molt al contrari, alguns són considerats molt plaents. Així, aquesta denominació no suposa aversió pel producte, només una consideració negativa "ideal", és a dir, relativa a les idees, no a les sensacions gustatives que desperten els aliments.

De manera que quan parlem d'aliments proscriu no volem dir que es proscriu efectivament, que no es consumeixin, només volem indicar que es considera desitjable proscriu'ls des de la perspectiva de la salut. Que és una cosa molt diferent. Perquè si es consideren molt desitjables des de la perspectiva plaer, per exemple, es manté el seu consum sense problemes. La brioixeria industrial, per exemple, és un dels productes més penalitzats per les representacions sobre salut i alimentació, i la venda d'aquests productes no és en absolut irrellevant. Els embotits són un altre bon exemple en aquest sentit. Apareixen sistemàticament com a productes que cal evitar, en considerar-los rics en greixos i sal i se'ls sol relacionar negativament amb el colesterol i el sobrepès. Amb tot, són àmpliament consumits —i apreciats— per la major part de la mostra. La "negativitat" dels embotits es relaciona, per alguns, amb la consideració de poc saludable de la matèria primera, la carn de porc. Contradicció que també s'evidencia en el cas dels gelats, que alguns dels nostres informants consideren desaconsellables per a la salut, i això no obstant tenen una alta consideració des de la perspectiva plaer. La xocolata apareix com a producte ambivalent per excel·lència, en considerar-la alguns a proscriure des de la perspectiva de la salut, altres aconsellable des de la perspectiva de la vitalitat i de la forma física i molt desitjable des de la perspectiva del plaer per a molts.

Val a dir que el sucre, àmpliament desprestigiada a la nostra societat, i acusat de ser perjudicial tant des de la perspectiva salut com estètica —tot i que es facin campanyes per a revalorar-lo— no apareix pràcticament entre els nostres informants. Potser perquè tenen poca consciència de consumir-ne, ja que la major part són sucres ocults en els productes transformats que sí que formen part dels seus inventaris alimentaris, i el consum directe de sucre —afegit al cafè, per exemple—, no es percep com a significatiu. En qualsevol cas, pràcticament ningú ha citat com a estratègia reduir el consum de sucre.

Les lllaminadures, els caramels, entren de ple en la classe de productes que exigeixen una estratègia d'evitació, i que són més sovint, juntament amb la brioixeria industrial, titllats de "porqueries".

Les pitjors consideracions sobre el *fast-food* s'encarnen molt sovint en les hamburgueses del McDonalds, que apareixen com el paradigma de l'alimentació poc —o gens— saludable. Cal assenyalar que al voltant del *fast-food* s'estableix una jerarquia que va des dels més mal connotats fins els menys desvalorats. En aquest sentit, els entrepans de les grans xarxes de *fast-food* (Pans & Company i Bocatta) són considerats més saludables que les hamburgueses d'hamburgueseria.

"Jo al McDonalds no vaig, no. Prefereixo el Pans & Company. Això sí. És que un bocata és molt més sa que un McDonalds". (H-GD3)

Les hamburgueses són posades en entredit per diferents motius. Per una banda, per consideracions dietètiques que tenen a veure amb l'"excés de greixos", per l'altra per consideracions sobre la qualitat de les primeres matèries que s'utilitza en la seva elaboració. Els comentaris dels nostres informants traspuen els freqüents rumors i acusacions més o menys fonamentades sobre aquest producte i la cadena que les simbolitza.

"Hi ha qui diu que la carn de McDonalds és de rata... no crec que sigui de rata, però de molt bona qualitat no és. No són carns bones, no és com la que compra la meva mare per fer l'hamburguesa". (D-GD3)

Els consums imposats

Ja s'ha dit que verdures i peix són consums imposats des de la perspectiva de l'estètica, també ho són des de la perspectiva de la salut, ja que són considerats productes indispensables per dur una alimentació promotora de la salut. I també s'ha dit que en força casos són detestats o, com a mínim, poc valorats des de la perspectiva del plaer. Aquesta contradicció a vegades no es resol, i el consum d'aquests aliments és nul o molt baix. En altres casos, una major preocupació per la salut en general, o per trastorns concrets, com l'estrenyiment, constitueixen motivació suficient per autoimposar-se'n el consum. Aquesta imposició es dona sobretot en aquelles persones més disciplinades i amb un major autocontrol, o en aquelles més afectades per trastorns concrets, com estrenyiment, problemes digestius...

En aquest cas, la imposició de consumir peix o verdura és el resultat d'una reflexió i d'una decisió conscient d'aquests joves. Si són encara dependents, el canvi pot passar per una demanda explícita a la mare d'introduir aquests aliments en l'inventari quotidià. Aquesta modificació dels comportaments alimentaris no sempre es fa amb facilitat, sinó que pot suposar un esforç considerable. Ara bé, aquest esforç sembla més assumible si se'n perceben els beneficis directament i d'una manera clara.

"Jo és que menjava com un animal, sempre carn i patates fregides i em costava anar al lavabo. Anava fatal. Ara intento combinar, i menjar peix i verdures... i molt millor. Ara menjo menys, però és millor. Home, una mica sí que costa... que vas a sopar i et trobes el plat de peix... El deprimeix, però "bueno", suposo que val la pena". (H-GD3)

Aliments aconsellables, aliments perillosos, aliments proscriuats s'estructuren en un corpus on cada grup ocupa un determinat espai i ha de tenir un determinat pes. Els desitjables són els centrals, els que es considera que han d'aparèixer amb major freqüència i en major quantitat: són els "quotidians indispensables", carregats de connotacions positives. Els perillosos són ambivalents, els fronterers. La seva presència ha de ser més marginal, tant pel que fa a la freqüència com pel que fa a la quantitat. Les

connotacions són en part negatives, però no del tot. Això vol dir que el seu consum, si és moderat, no només és acceptable, sinó fins i tot positiu. Els proscriu, en canvi, haurien de ser esborrats de l'inventari alimentari. No hi ha ambivalència respecte a això, les connotacions són clarament negatives. I el seu consum pot ser considerat des d'una falta lleu a una greu transgressió. Que aquest model "ideal" de l'alimentació no es correspon amb les pràctiques reals és un fet. Això no s'ha de considerar, però, paradoxal o sorprenent. Els models ideals serveixen per pensar allò que es fa i allò que s'hauria de fer, per guiar comportaments, per orientar-los, però no són comportaments. Els models ideals són bàsicament mapes mentals, confeïts a partir de coneixements, representacions, creences i aprenentatges, mentre que els comportaments depenen de molts altres factors, que interactuen i sovint curtcircuiten els models ideals. Amb tot, hi ha una relació entre models i comportaments, simplement aquesta no és ni directa ni mecànica.

7.6. Algunes qüestions compartides

Encara que hem intentar analitzar per separat les estratègies i les classificacions relacionades amb l'estètica i la salut, és evident que hi ha molts aspectes compartits entre ambdós "objectius". Hem vist que productes classificats "bons" per a la salut ho són també per a l'estètica, o que la noció de dosi ocupa un lloc destacat en qualsevol cas. Afegirem ara alguns aspectes que intervenen indistintament, sigui quina sigui la perspectiva, estètica o salut:

Les transgressions: de la falta lleu al pecat

En primer lloc ens volem referir a la noció de "transgressió" i a la seva gradació. Allò que en darrera instància fan les motivacions estètiques o de salut és establir un complex conjunt de normes, de regles, de coneixements i de creences. És a dir, allò que realment fan és ser el fonament, els pilars d'allò que podríem considerar la cultura alimentària, l'ordre culinari a les nostres societats. A partir d'aquests grans eixos que estructuraven com "pensem" l'alimentació es construeixen categories, valoracions d'allò que és bo i és dolent, d'allò que cal fer i d'allò que cal evitar, de quins són els comportaments correctes i quins els incorrectes. És a dir, esdevenen valoracions morals. Per aquest motiu la noció de transgressió té força i vigència. Per això sovint els nostres informants parlen de "pecats" alimentaris, de "vici", d'abandonament de les normes o de manca de voluntat. Segons siguin les actituds i les circumstàncies personals de cada individu, les seves característiques i la seva situació social, segons sigui el seu nivell de formació o les seves adscripcions culturals o ètniques, la percepció de la transgressió pot variar, de caràcter i d'intensitat. Però hi és, en major o menor mesura, amb major o menor intensitat. Per als despreocupats o els despreocupats cíclics, per exemple, saltar-se alguna "norma bàsica" —atipar-se de brioixeria industrial, per exemple— pot entrar dins la consideració de falta lleu, per tant no despertar cap problema de consciència. Per als angoixats o els activament preocupats, pot ser una transgressió greu, un "pecat". I generar mala consciència. N'hem vist diferents exemples, com el del noi que se "sent malament" després de menjar hamburgueses al McDonalds. En qualsevol cas, el codi, complex entramat de coneixements i creences, de valoracions subjectives i de raonaments objectius i fonamentats, està també impregnat de consideracions morals. I com qualsevol codi moral, preveu la transgressió, ja que la norma existeix perquè no es compleix sempre, si no no caldria, però també canalitza i fa de dic de contenció.

"Per exemple, el dissabte em vaig llevar, i vaig sentit olor de xocolata desfeta, i feia molt temps, temps, des de cap d'any, que no menjava xocolata desfeta. I em vaig aixecar, i em vaig menjar dues tasses de xocolata desfeta. I el meu pare em va portar nata del forn, nata de pastisseria, i a sobre un croissant. Va ser un extra! Un extra de greix fins al cul, però m'ho vaig passar tan bé aquell dia! Va ser el millor esmorzar en molt de temps. Però això no ho faig normalment, no, que va! Em prenc el cafè amb llet i ja està. I no perquè no m'agradi. Jo per mi cada dia esmorzaria un suís. Si no engreixés i fos bo per la salut... per esmorzar, per berenar, abans d'anar a dormir... Però no ho faig... només de tant en tant". (2)

Els obstacles

Existeix un codi, un ordre alimentari, que estableix models ideals a seguir. Que no sempre se segueixen. De fet, molt sovint no se segueixen. Per als nostres informants, es destacarien alguns obstacles majors, que dificultarien, fins i tot impedirien, complir el model. Un seria de caràcter psicològic i comportamental

—la dificultat d'emmotllar-se a la rutina i la disciplina—, l'altre seria imposat per la vida en societat —la manca de temps que es derivaria dels ritmes socials imperants—. Un seria doncs bàsicament individual, l'altre seria sobretot social.

La rutina i la disciplina

Dificultats per acomodar-se a una rutina preestablerta i manca de disciplina són citades pels informants com obstacles de primer ordre a l'hora d'intentar adaptar els comportaments alimentaris a un model considerat saludable o que afavoreix l'aprimament. La idea que ambdues —rutinització dels comportaments alimentaris i disciplina— són una condició necessària, fonamental per assolir els objectius plantejats, apareix amb claredat en els discursos, juntament amb la consideració que hom no pot complir aquestes condicions:

“Yo he intentado hacer régimen de revistas y así, pero nunca los puedo seguir... uno lo hice una semana, y lo dejé, y es lo máximo que he hecho... bueno, de hecho no fue una semana, fueron cuatro días. Es que coger una rutina es lo que más me cuesta. Coger rutinas... por eso no, yo con el régimen no puedo. Porque en realidad a mí llevar una dieta no me costaría nada, porque las verduras me encantan, todo me gusta. Pero esto de controlar cada comida, y seguir un orden... esto me cuesta mucho”. (D-GD2)

“A mi no és que em costi menjar algunes coses, quasi tot m'agrada, i tampoc és que em costi molt renunciar a segons què... a mi lo que em costa és planificar, pensar... portar un ordre... A mi, amb això del menjar, m'agrada fer sobre la marxa, el que hem vingui de gust. Però clar, així acabes menjant fatal!” (D-GD4)

Els temps

El temps —la manca de temps— apareix constantment com un obstacle major a l'hora de dur una alimentació adient per assolir els objectius de salut i estètica. Així, si bé mantenir uns horaris ordenats és considerat una condició necessària, és freqüent afirmar que els condicionaments externs fan molt difícil —a voltes impossible— seguir aquest ordre. Això afecta els joves independents que treballen i tenen uns horaris laborals irregulars, però també els més joves que viuen a casa dels pares. Són els estudis, les activitats esportives i de lleure, i els petits treballs esporàdics, els qui marquen l'organització temporal del dia, no els àpats.

“Jo crec que això dels horaris és molt important... però jo no ho segueixo. Perquè hi ha dies que arribo molt tard a casa. A vegades a les dotze de la nit encara no he sopat, i llavors no menges res... i després tens gana i menges qualsevol cosa, de pressa i malament. L'horari desordenat, en el meu cas, és per totes les activitats que faig, l'esport, el treball de monitora...” (D-GD1)

“Yo juego a básquet tres días a la semana, después del instituto, y llego tarde a casa, y entonces ya no tengo ganas de prepararme nada, ni de comer, porque estoy muy cansado. Y entonces como, cualquier cosa, poco...” (H-GD1)

Ara bé, tot i que el pes d'aquests “obstacles” no es pot negar, l'arena on es juguen els principals conflictes entre l'“èxit alimentari” des de la perspectiva de l'estètica i de la salut, és la del plaer.

7.7. Alimentació i plaer

Hem parlat de les consideracions al voltant de l'estètica i la salut —és a dir, a concepcions del cos i d'estats corporals desitjables— com a criteris que intervenen en les eleccions alimentàries. Però hi ha un altre criteri, central, que orienta clarament els comportaments alimentaris: el plaer. No en parlem en darrer lloc per reduir la seva importància, sinó, a l'inrevés, per emfasitzar-la. Totes les modalitats sensorials intervenen en el comportament alimentari. El conjunt de sensacions que constitueixen la imatge senso-

rial de l'aliment aporta a l'organisme informacions qualitatives, quantitatives i també afectives. Els sentits, però, no donen informacions nutricionals. Només el sentit del gust atorga una mena de guia nutricional innata. El nounat, animal o humà, manifesta, des de les primeres hores de la seva vida, el plaer que li proporciona el gust dolç i el disgust provocat pels gustos salat intens, àcid i amarg. Aquestes preferències protegeixen de la ingestió de substàncies tòxiques, en general amargues, o de substàncies corrosives, i també afavoreixen la ingestió de substàncies que aporten energia, mitjançant sensacions plaents. Així, el plaer és un motor innat del comportament alimentari. A més, a partir d'algunes preferències i aversions preestablertes, un procés d'aprenentatge intervé per modular, per ajustar el valor hedònic de cada aliment a les seves conseqüències nutricionals postingestives. D'aquesta manera, la satisfacció proporcionada pels efectes metabòlics de l'aliment es troba associada al plaer ingestiu. Ens agraden els aliments que aporten a l'organisme allò que necessita (Lois-Sylvestre 1994: 596). Ara bé, malgrat aquests mecanismes innats, no sembla que preferències i aversions es puguin explicar només per la biologia. L'ésser humà tasta els aliments també a través dels seus mecanismes psicològics i de la seva cultura. Confereix a cada aliment, a cada gust, un valor segons l'aprenentatge sociocultural, que s'inicia durant la infància, en la família, però que continua al llarg de la vida. Així, els adolescents i els joves incorporen les preferències del seu grup d'edat. Els adults també són sensibles a les influències de l'entorn social, i els discursos que circulen sobre aliments "bons" i "dolents", des de la perspectiva de la salut, de l'estètica o de la gastronomia, modelen també les seves apetències o disgustos. Un disgust espontani pot convertir-se en apetència sota la influència de la suggestió social, i a l'inrevés. Les experiències individuals, la "història" de cada individu marcarà també els gustos i disgustos (Topalov, 1994: 21). En qualsevol cas, el plaer orienta en primera instància les preferències i les aversions, i, modelat per la societat i la cultura, a través dels mecanismes psicològics individuals, es converteix en factor clau en la interpretació dels comportaments alimentaris. Veiem com pensen i viuen la relació entre alimentació i plaer els nostres informants.

Les classificacions

També des de la perspectiva del plaer s'estableixen classificacions, categories. Parlarem aquí de dues grans categories: la dels aliments plaents i la dels aliments que generen disgust. En aquestes classificacions trobem una variabilitat interindividual més gran que en les anteriors. Només alguns disgustos són força generalitzats, però sense arribar a ser unànimes. Aquest seria el cas de les vísceres, molt sovint rebutjades però a vegades també valorades. Valorades sobretot per aquells que n'han menjat habitualment a la família d'origen. Entre els més plaents, les opinions varien. Xocolata, gelats i dolços són els primers de la llista per a alguns informants, mentre que altres esmenten en primera instància les carns vermelles. Per a alguns, el formatge està entre els més valorats, mentre que altres inclouen aquest producte entre els que desperten disgust. Per a alguns, el peix és molt valorat, a altres els costa un veritable esforç menjar-ne. Alguns citen com a paradigma del plaer una cervesa amb patates fregides, o, com és el cas d'una de les nostres informants, els fregits representarien "una cosa bona", molt més que altres productes socialment valorats com a aliments plaents:

"Des del punt de vista de plaer, els fregits. M'encanten les croquetes, m'encanten les patates amb allioli, l'ou ferrat em torna boja... a mi per ser feliç, m'has de donar aquestes coses. A mi aquestes coses em tornem boja. A mi el marisc i el peix no m'agraden. No estic acostumada a menjar-ne. Si vaig a un restaurant jo no em demanaré marisc. A mi em toquem cinquanta mil milions i vaig a un restaurant, i abans em demanaré unes croquetes i ou ferrat que escamarlans o llamàntol".

Els qui viuen sols i cuinen poc poden valorar com a font de plaer un plat elaborat i casolà, com l'escudella, altres citen plats que estan al centre de les seves preferències, com els macarrons gratinats o l'ensaladilla russa. En termes generals, la pasta ocupa un bon lloc en el rànquing de les preferències alimentàries, però no surt normalment citat en el primer lloc dels aliments-plaer. Cal destacar que en les preferències s'estableixen jerarquies, no tots els aliments plaents ho són en la mateixa mesura, no tots els disgustos són igual d'intensos. Així, diferents informants poden considerar plaent un mateix aliment, però situar-lo en un lloc diferent en la seva escala de preferències:

"A mi la xocolata, els pastissos, em tornen boja. Tu dóna'm un suís, i em fas la dona més feliç del món. Ara, hi ha moltes coses que m'agraden... unes costelletes amb allioli..." (10)

"M'agrada la xocolata però no es dels més plaents... A mi com a màxim plaer el formatge, més que la xocolata, de xocolata menges un trosset, de formatge pots menjar tota la barra; i la carn, per descomptat, a Sòria vaig menjar mig xai al forn que estava de mort! La carn m'agrada, si és bona, m'agrada molt". (16)

Alguns productes provoquen aversions molt intenses en alguns informants, mentre que són apreciats per altres. Són exemples paradigmàtics en aquest sentit el pebrot, l'albergínia, el cogombre i les olives. Per a alguns, desperten un rebuig molt intens, veritable aversió, per a altres, sense ser els primers citats des de la perspectiva del plaer, són considerats productes "bons":

"No t'agrada el pebrot i l'albergínia? No saps el que et perds! Una bona escalivada, està boníssima. A mi m'encanta". (D-GD4)

Les diferències entre els individus, però, no fan referència només als productes més valorats i els més detestats, també hi ha variabilitat a l'hora de "pensar" la importància del plaer en l'alimentació. Alguns emfasitzen el vessant hedònic de l'alimentació, fins al punt de considerar-la "una de les millors coses de la vida":

"M'agrada molt menjar, del que més, més que el sexe, per descomptat... Disfruto molt menjar una cosa ben cuinada, i qualsevol cosa, unes bledes ben fetes... M'agrada cuinar i suposo que és per això... El més important per a mi és el sabor... m'agrada molt menjar". (19)

"M'agrada menjar... és la segona cosa més important de la vida... M'agrada menjar, però bueno, si un dia no tinc molta gana, em menjo un plat de verdura a la paella i ja està, i així també m'agrada. Fins i tot així és un plaer". (16)

Altres consideren central el plaer alimentari, però des d'una perspectiva més àmplia, que inclou el seu vessant relacional i festiva, és a dir, el seu vessant social:

"Disfruto menjant, quan veig persones que diuen que jo en menjar m'alimento... És que és una cosa fonamental, un vici fantàstic, per plaer, i a més és tot... el cerimonial de la taula: la cuina, seure, menjar. Sobretaula llarguíssima... M'encanta menjar amb amics, és que la societat catalana és bastant així també, les celebracions es fan al voltant de la taula, quan volem trobar un amic ho fem amb un cafè o a la taula, és un element de sociabilització fonamental... Per renunciar ha de ser una cosa de salut greu".(8)

Així, per aquesta informant renunciar al plaer de menjar només es pot justificar per raons de salut molt serioses, i aquesta és una idea compartida per altres informants:

"Sí que m'agrada menjar. És una cosa important. És un plaer que no te'l poden privar... a veure, sí que te'l poden privar, tard o d'hora te l'acabaran privant! Però anar un dia a un restaurant i menjar alguna cosa que et vingui de gust és fantàstic. Si de salut estàs bé, menjar és un plaer. Només si estàs molt malament de salut..." (10)

Aquesta darrera citació introdueix un altre element destacat, quan parla d'anar a un restaurant. Efectivament, per a alguns el plaer s'intensifica o disminueix segons el context de consum. Per aquest motiu s'estableix una dicotomia entre alimentar-se i menjar, entre només nodrir-se i gaudir del menjar. Dicotomia que sovint s'alimenta de la distinció entre àpats laborals i festius:

"Durant la setmana no dino a casa i menjo qualsevol cosa, llavors això no és menjar, és alimentar-se. Menjar és estar a taula, amb els amics, amb la família, llavors disfrutes amb el menjar. La resta és endrapar qualsevol cosa, de qualsevol manera. Et treus la gana i ja està. No és el mateix plaer, no..." (8)

"M'agrada menjar, disfruto, quan vaig fora a un restaurant... Quanestic a casa és menys plaer, perquè vaig més de pressa..." (19)

Altres, en canvi, matisen la importància del vessant hedònic de l'alimentació, i insisteixen que altres consideracions són també importants, per a alguns fins i tot més importants. S'observa una certa gradació en aquestes valoracions, en la qual plaer i salut van ocupant progressivament espais diferents:

"Sí, m'agrada menjar. És una cosa important, a mi m'agrada menjar bé. Per a mi és molt important que sigui bo, el menjar, però també és bastant important que sigui saludable, que no sigui estar sempre menjant hamburgueses amb patates fregides". (11)

"A mi el menjar... per plaer, sí... a veure, per salut també... a mi m'agrada cuidar-me, i no menjaré cada dia macarrons, per exemple. Perquè sé que no és bo per a mi, saps?". (2)

"M'agrada menjar... però no és que sigui un plaer importantíssim. És important menjar cada dia però no és allò de menjar tan així, suposo que com no m'ha faltat mai no li dono tanta importància, per mi és una cosa normal. M'interessa més des de la perspectiva de la salut que des del plaer. Per plaer busco gelat, xocolata, però verdura és per salut. Qui sap, potser amb el temps m'acabo tornant vegetariana. I és això, no perquè trobi més bona la verdura que la carn, sinó perquè penso que és més important la salut que el plaer". (1)

"Menjar bé" des de la perspectiva del plaer: el conflicte

Hem vist anteriorment la complexitat de les definicions de "menjar bé", que inclouen consideracions sobre imatge corporal, salut, plaer, que incorporen imatges culturals i creences, representacions i coneixements. A vegades, les diferents consideracions, les diferents representacions entren en conflicte. En com es resol o no aquest conflicte hi ha una de les claus per interpretar els comportaments alimentaris. Per exemple, si bé des de la perspectiva de l'estètica el consum de productes desnatats o lleugers pot semblar una bona estratègia, les valoracions sobre plaer la poden anul·lar o fer-la menys atractiva:

"Yo desnatados no. Yo miro que sea normal, porque desnatado es como si el sabor no fuera tan bueno. Entre la Coca-cola normal y la light, no me gusta. A mí si me ponen un bio no se qué y un yogurt natural, yo me cojo el natural. A lo mejor sabe igual, pero pienso que el otro no me va a saber igual, no va a ser tan bueno. Claro que prefiero que no tenga tantas calorías... pero no está tan bueno". (H-GD3)

"Lo normal, lo entero, está más bueno. Es una pena, pero es así". (D-GD3)

Ara bé, al costat d'aquesta valoració més positiva, des del punt de vista del plaer, dels productes "sencers", també hi ha qui considera que gaudir d'un gust enlloc d'un altre és quelcom que es pot educar, "aprendre". És a dir, és possible educar la capacitat de trobar plaer en un producte "preferit" per altres motius:

"Es metértelo en la cabeza. Yo antes la Coca-cola light no la podía ni oler, porque no me parecía que sabía a agua. Pero ahora, a base de tomarme Coca-cola light, ahora tomo la otra y es como si me empalagara mucho más. Es acostumbrarse y educar un poco tus preferencias. Si estás acostumbrado al yogurt azucarado, coges del otro y te sabe mal. Pero si te acostumbras al otro, el que no te gusta es el azucarado". (D-GD3)

Una altra noció forta en el conflicte entre plaer i altres objectius és la de "temptació". Alguns productes evoquen tan intensament el plaer sensorial que es consideren una temptació, és dir, que poden incitar a contravenir normes i preceptes bàsics que s'han establert des de la perspectiva estètica i/o salut:

"Yo intento controlar... pero con mi madre es imposible! me pone unos platos de garbanzos y lentejas... Para comer me pone tres o cuatro platos, y para cenar otra vez tres o cuatro platos, que no puedes dormir... y me los como, claro, porque me los pone superbien. Me pone un platito con "pa amb tomàquet", luego un platito con queso, luego el plato principal, luego un vaso enorme de zumo... Cualquiera se resiste! Es imposible! La tentación es demasiado grande". (H-GD3)

"Per a mi les temptacions és la fruita seca, les coses així de picar. Agafo una bossa de patates gran i penso que només en menjaré unes quantes mirant la tele, i després no paro fins que m'he acabat el paquet. Per a mi les temptacions són les coses de picar, més que els dolços, els pastissos o així, per a mi la perdició és la fruita seca". (H-GD2)

"Si has de sortir a sopar amb la teva parella, i estàs fent règim, i t'has de menjar la teva amanida, i l'altre s'està menjant una pizza... no es pot resistir la temptació!". (D-GD2)

El *fast-food*, i sobretot les xarxes d'hamburgueseries reben valoracions molt negatives des de la perspectiva de la salut i de l'estètica, però aquestes consideracions varien totalment quan es parla des de la perspectiva del plaer, es tracta clarament de "temptacions":

"De vez en cuando sí que voy a McDonalds, y me pongo una merendola. Me encanta. Lo disfruto". (H-GD3)

"Voy a McDonalds porque me encanta. O sea, cuando voy me atiborro o disfruto... me como tres hamburguesas... es un vicio. Ahora me está entrando hambre sólo de pensarlo. Yo creo que es algo que le ponen a la salsa, que engancha. Es un vicio..." (H-GD3)

Això pot ser una altra font de conflicte. En aquesta darrera citació apareix una connotació quasi moral. El plaer organolèptic pur, sensual, deslligat de consideracions sobre salut o estètica, pot ser titllat pràcticament de "vici", de pecat. La salsa "enganxa", és quasi una substància addictiva. Aquesta percepció no és exclusiva d'aquest informant sinó que apareix força sovint. I és precisament aquesta valoració quasi moral la que fa que el fet de menjar-se una hamburguesa pugui provocar "mala consciència", sentiment de culpabilitat després de la ingesta. Que ha estat molt plaent, d'altra banda.

"Jo és que em sento fatal quan vaig a McDonalds. Em sento fatal. Sé que no està bé... M'agraden, i me les menjo molt a gust, però després em sento fatal". (H-GD3)

I no deixa de ser significativa la resposta d'una altra noia a aquest comentari:

"Hombre, i si fuera cada día! Pero si vas de vez en cuando..." (D-GD3)

que suposa una acceptació del fet que no es tracta d'una bona acció, però que en tot cas és una falta lleu si no es reproduïx amb massa freqüència.

El conflicte entre les consideracions sobre estètica i/o salut i plaer es pot resoldre, i això és significatiu, clarament a favor de les primeres i en detriment del plaer:

"Menjar és un plaer... pppppssssssí. Si fos el meu pare, et diria sí del tot, perquè el meu pare disfruta menjant. Però jo, com que hi ha coses que no puc menjar i no menjo, i potser ja no disfruto menjant. Hi ha coses, com els dolços, que no menjo i m'agraden molt, o a lo millor demà ma mare fa algun plat més complicat, un arròs més elaborat, que t'entra més pels ulls... i que jo menjava abans, i que me'n recordo que estava molt bo, i ara em menjo un arròs més simple, de verdures o coses d'aquestes... per això et dic, ara per mi menjar no és un plaer. Perquè m'estic privant de moltes coses que encara m'agradaria menjar". (6)

Aquesta informant ha adoptat un règim vegetarià per motius estètics. Encara que ella parli de salut, i que aquesta sigui una consideració que incideixi en la seva decisió, no hi havia cap motiu fort o determinant

de salut —és una noia jove que gaudeix de bona salut— per modificar la seva alimentació en aquest sentit. Veiem, doncs, fins a quin punt altres consideracions se sobreposen a aquella orientació bàsica de les eleccions que és el plaer sensorial.

8. La formació de l'elecció alimentària: els criteris d'elecció

En aquest capítol recuperarem diferents aspectes que s'han destacat com a rellevants en els capítols anteriors, per agrupar el conjunt de lògiques que guien l'elecció alimentària. S'ha dit que cal interpretar el comportament alimentari dels joves en el context en què es produeix, el de la "modernitat alimentària". Aquesta es caracteritza —entre altres coses— per l'abundància i la diversitat de l'oferta alimentària, una oferta que converteix els aliments en mercaderies, en béns de consum, dins d'un determinat sistema socioeconòmic. També es caracteritza per una certa individualització dels comportaments —que cal matisar, però— i per una intervenció major de les eleccions individuals autònomes. Per això, allò que motiva, permet explicar o interpretar aquestes eleccions dels individus, allò que anomenem els "criteris d'elecció" apareix com un aspecte central, perquè, a través de les eleccions, s'expressen, per una banda, preferències, costums, aprenentatges, i per l'altra tot un conjunt de valors, creences i representacions. Les eleccions individuals també fan referència als condicionaments de diferent ordre, com el pressupost o la disponibilitat de temps. La utilització dels criteris d'elecció com a fil conductor ens permetrà contrastar allò observat amb la teoria que posa al centre de l'anàlisi de l'alimentació actual els conceptes de desestructuració i d'individualització. En les eleccions es manifesta allò individual, en ser actes autònoms, però també s'expressa tot allò social i cultural, en estar impregnada tota elecció de societat i cultura. I també ho està, és cert, de biologia i de psicologia. Cada elecció individual expressa també allò que hi ha de biopsicològic en els comportaments humans, però aquest no és l'objectiu de la nostra recerca. En qualsevol cas, no centrar-nos en aquests aspectes no vol dir negar o minimitzar la seva importància. I molt probablement, només la integració d'aquestes facetes permetria una "explicació" comprensiva. Com diu el següent autor:

"Les preferències alimentàries, com qualsevol conducta humana, han tractat d'explicar-se des de perspectives fisiològiques, genètiques, psicològiques i socioculturals, i tot i que s'accepta que els seus condicionants bàsics són els òrgans dels sentits, les preferències alimentàries exigeixen una anàlisi més àmplia que consideri factors de l'entorn traduïts en experiències tant individuals com grupals que són susceptibles d'influir-hi, com el rebuig a provar nous sabors (neofòbies), por de tenir malalties, associacions a experiències agradables o desagradables relacionades amb l'alimentació i els aliments; creences, prejudicis i coneixements relacionats amb la dieta; imitació al grup de pertinença, disponibilitat d'aliments, accessibilitat, poder adquisitiu, nivell educatiu, publicitat a favor del consum de determinats aliments, religió i cultura culinària, entre altres". (Díaz Mejada 2002: 30)

Així, la ingestió d'aliments, alimentar-se, constitueix sobretot un acte sensual, el gust, l'olor, la textura i l'aparença dels aliments són elements molt importants en la seva elecció i consum. Però, com indica també l'autor, no són els únics a tenir en compte. Entre altre coses, perquè aquestes preferències no resulten només de gust, olor, textura i aparença, sinó que depenen de judicis de valor, de representacions, de coneixements i creences. Depenen dels sentits, és cert, però també de les experiències vitals de l'individu i de l'entorn social en què aquest adquireix les preferències. Cal destacar que, de les diferents categoritzacions que es fan sobre els aliments, aquelles que tenen a veure amb les preferències i les aversions, amb el plaer, són les més canviants d'un individu a l'altre. Com hem vist, si les verdures són unànimement aclamades com a producte "saludable", els productes "bons" des de la perspectiva del gust presenten una major variabilitat interindividual. Amb tot, hi ha tendències: les noies més sovint declaren que la xocolata i els dolços gaudeixen de les seves preferències, i és més freqüent que els nois esmentin la carn. Però nois i noies poden apreciar molt els embotits o les patates fregides, per alguns allò "bo" són els ous ferrats i les croquetes. I pizzes i pastes gaudeixen d'una àmplia valoració, sense diferències apreciables per gènere.

Pel que fa a les aversions, n'hi ha de marcadament culturals, com la que fa referència a les vísceres, molt generalitzades en el nostre entorn cultural, però que no afecten aquells qui han estat enculturats a una família on aquest consum era habitual i valorat. Això ens mostra com interactuen representacions socials de més ampli abast i valoracions adquirides a la família. Altres aversions afecten alguns individus, encara que es tracti de productes apreciats en l'entorn familiar. Aquest és el cas de l'aversion pel pebrot, l'albergínia, el cogombre o les olives. Alguns productes valorats culturalment —com els cargols a determinades àrees de Catalunya— poden despertar aversió a individus que formen part d'aquesta

cultura, mentre que altres els apreciaran. Ara bé, cal tenir en compte que les aversions inclouen, generalment, un grup molt reduït d'aliments per a cada individu, mentre que el grup de productes que no provoquen aversió, que "es poden menjar" però que no agraden gaire és molt més ampli i és sovint objecte, si no d'evitació total, sí sovint de restricció. Cal tenir present, doncs, que l'actitud vers la categoria de productes "que no agraden gaire", en ser més àmplia que la de productes que provoquen rebuig, afecta més els comportaments alimentaris que l'actitud vers la categoria de productes que desperten aversió. Per actitud vers la categoria volem dir que es pot optar per evitar totalment aquest productes, restringir-lo de manera sistemàtica, limitar-ne el consum o autoimposar-se'l. És evident que no té les mateixes conseqüències evitar totalment el pebrot perquè desperta aversió, que restringir sistemàticament les verdures perquè "no agraden gaire".

Hem vist que les preferències i les aversions són viscudes com el principal obstacle, com el fre fonamental en l'adopció d'uns comportaments alimentaris considerats "convenients". Hem vist com la satisfacció organolèptica pot anar acompanyada de mala consciència. I que les principals "transgressions" alimentàries s'expliquen pel plaer sensual que suposen. Però també hem vist casos en què es renuncia conscientment i voluntària a part dels elements preferits, per consideracions alienes a aquest vessant de l'alimentació. Una part molt significativa de les estratègies que s'adopten per controlar el pes, per exemple, es basa en l'evitació, la restricció o la substitució dels aliments més valorats des de la perspectiva del plaer. Per tant, en les eleccions intervenen altres criteris, que s'afegeixen, modelen, se sobreposen o fins i tot a voltes anul·len els criteris basats en l'obtenció de plaer. Aquests criteris intervenen en el moment de la compra, en el de l'elaboració i en el del consum. Anem a veure què passa en cada cas.

8.1. Multiplicitat de criteris en l'elecció de compra

"Em fixo en el preu. Peix no en compro mai. Sí que en menjo, quan vaig a casa de la meua mare, però nosaltres no acostumen a comprar-lo, perquè no en sabem comprar, la veritat. Si vaig a comprar compro el que m'agrada visualment. Per exemple, l'embotit, si hi ha un perrill d'oferta a 6 el quilo, i després hi ha un altre a 8, i d'un color que m'agrada més, no miro l'oferta, me'n vaig al de 8. Perquè em fa cosa pensar... igual em menjo el d'oferta i m'agafa un mal de panxa. I la fruita em fixo en l'aspecte. Per exemple, els plàtans madurs, ja tacats, no m'agraden... les pomes m'agraden dures. En el preu ara no m'hi fixo tant. Perquè ara l'economia està una mica més sanejada, o potser perquè ara hi ha una mica més de consciència. Al principi tiràvem més de fregits, de productes congelats... ara ja tirem de productes més normals, més corrents... és a dir, ara cada dia no mengem congelats, no mengem malament... per exemple, abans compràvem embotits, i per la nit menjàvem pa amb tomàquet i embotits. Ara ja no, ara compres verdura, fas amanida de pasta... vas variant més". (10)

Aquesta citació ens introdueix una part dels diversos criteris que poden intervenir en les eleccions alimentàries en el moment de la compra. Es parla de preu, de coneixements i manca de coneixements, de l'"aspecte", de qualitat... Però també es parla de maneres de categoritzar els aliments —"productes normals"—, d'actituds —"ara hi ha una mica més de consciència"— i de maneres de categoritzar els comportaments —"no mengem malament"—, i l'establiment d'aquestes categories i la presència d'aquestes actituds orienten de manera clara les eleccions. Cal veure amb més detall aquests diferents criteris —i altres— com incideixen, i per què.

El "preu" apareix sovint com un dels factors bàsics de les eleccions en el moment de la compra. És cert, però cal tenir en compte que actua de diferents maneres. Una de les maneres, òbvia, com pot actuar és com a estratègia de contenció econòmica. És a dir, la recerca dels preus baixos, dels productes més barats, pot ser una de les vies triades per gestionar uns ingressos reduïts. Ara bé, l'adopció d'aquesta via adoptarà una forma o una altra segons, en primer lloc, la situació del jove, de l'estructura de la llar i de les seves activitats. El jove que treballa, viu amb la parella i potser té fills, i ha de vigilar la seva despesa alimentària no ho fa de la mateixa manera que el jove que viu encara a casa dels seus pares i només estudia. En el primer cas hi ha la relació, aparentment clara, entre recursos disponibles i despesa possible. Quan s'és responsable de l'economia domèstica i de l'alimentació —els qui viuen sols, els qui viuen amb la parella— i els recursos econòmics són escassos, el criteri "preu baix" actua amb molta força en les eleccions, exclou determinats consums i n'estimula d'altres. Els productes més cars s'eliminen d'una manera més o menys sistemàtica, encara que es valorin i s'apreciïn, o es restringeixen a les "ocasions

especials". Les estratègies de substitució per productes més barats, o per versions més barates del mateix producte (marques blanques, recerca d'ofertes...) són freqüents. Sovint una de les vies de contenció de la despesa alimentària passa per freqüentar els establiments comercials especialitzats en preus baixos, ofertes promocionals i descomptes periòdics. Es limiten els productes considerats "capricis", encara que això es percebi com una limitació frustrant, que obliga a un estil alimentari diferent de l'estil desitjat. Així ho afirma una de les nostres informants:

"El pressupost em canvia molt el que jo compro, perquè si tingués més diners faria altres coses, faria una dieta rica en fruites tropicals, però són caríssimes, afegiria tot tipus de soges, però de soges naturals; compraria keffir; faria molt salmó, que m'encanta, però ara l'he de comprar del Condis per dos euros que és mercuri pur". (3)

En canvi, els joves que viuen amb els pares, encara que disposin de pocs diners, no adopten les mateixes estratègies. El control de la despesa alimentària acostuma a passar per una de les pràctiques que més depèn dels recursos econòmics —i de la valoració del preu—, que és la de menjar fora de casa. En altres grups d'edat, o entre joves amb responsabilitats domèstiques, la partida destinada a menjar fora de casa per oci és una de les primeres a restringir-se. Entre els nostres joves, però, uns ingressos molt baixos no forçosament coincideixen amb una baixa freqüentació de la restauració. Els joves mengen també fora de casa, encara que disposin d'escassos recursos, però ho fan sobretot a establiments de menjar ràpid, o a establiments molt econòmics. Variarà doncs allò que es menja, i on, però no el fet mateix de menjar fora. I això pot tenir a veure amb els estudis —que no els permeten tornar a casa a l'hora de dinar o de sopar— però també en gran mesura amb la vida social, amb el fet de quedar amb els amics, de sortir. Els joves que comparteixen pis també poden disposar de recursos limitats, sobretot aquells qui encara estan estudiant i depenen de les partides que els passen els pares i dels ingressos que obtenen de feines esporàdiques, i això es tradueix també en que el preu esdevingui un criteri d'elecció alimentària preferent.

Ara bé, afirmar que es busquin preus baixos per controlar la despesa alimentària no vol dir que els ingressos determinin les eleccions. En primer lloc, perquè l'alimentació és una de les partides dels joves, no l'única, i què es destina a una o altra depèn de decisions, de l'establiment de prioritats, de jerarquies. Es pot preferir —i a voltes es prefereix— destinar la setmanada a roba, cine o a "anar de marxa" que no pas anar a sopar o comprar menjar. O es pot restringir la despesa en dinar fora de casa per motius d'estudis, per tal de poder destinar els diners estalviats a una altra activitat. D'altra banda, la supressió de productes considerats "cars", com el peix fresc, per exemple, pot anar acompanyada d'una despesa notable en productes preparats, precuinats o processats, bastant més cars que els seus equivalents frescos o sense servei incorporat. La "renúncia" al peix fresc pot explicar-se en part perquè, potser, no sigui un dels aliments preferits, i alhora tampoc es tinguin coneixements sobre compra i preparació del producte, la despesa "excessiva" en productes precuinats pot explicar-se per comoditat, rapidesa i facilitat; en qualsevol cas, el criteri si no s'esborra del tot, com a mínim es difumina. Amb uns recursos limitats un jove pot optar per comprar la carn vermella més barata del supermercat més econòmic, si li agrada molt la carn, un altre pot substituir-la per pollastre, i un altre, finalment, prescindir de la carn i optar per ous ferrats. És perfectament possible que un jove compri el pernil dolç més barat del mercat i alhora adquireixi els llegums cuits de pot, per no haver-los de coure, o que seleccioni els iogurts de marca blanca per reduir la despesa però compri pasta fresca d'una marca selecta, perquè aquest sigui un dels seus plats preferits. O que es compri salmó fumat per posar a l'amanida —encara que sigui a un establiment de *hard-discount*— com la noia de la nostra citació, mentre que estalvia en la llet. Cap dels nostres joves ha afirmat comprar les parts de la carn més econòmiques per fer estofats, per exemple —que seria una opció—, però sí que es té en compte l'hamburguesa com una alternativa possible al tall de carn a la planxa. És a dir, la forma que adopta l'"estalvi" depèn de valoracions adjacents sobre quins productes han de ser objecte d'estalvi i per què, quins s'han d'eliminar, quins s'han de restringir, quins s'han de substituir per les versions més econòmiques. I aquestes valoracions es relacionen amb les preferències, amb els coneixements, amb criteris estètics i de salut, amb els aprenentatges a casa i amb les modes, amb la publicitat i la disponibilitat de temps... Per aquest motiu, el criteri "preu baix" com a guia de les eleccions no actua mai sol, interactua amb altres criteris, i pot comportar estils d'estalvi alimentari diferents.

El preu no és només un criteri des de la perspectiva de l'estalvi, però. També pot ser indicador de "qualitat", i en aquest cas l'objecte de l'elecció no és el preu baix sinó a l'inrevés:

“Abans sí, al principi d’anar a viure amb en Marçal, compràvem el més barato, el més tirat... ara ja no... suposo que ara pensem que, com més barat és, la qualitat és més dolenta. Ara preferim escollir un terme mitjà, no picar a lo més alt, però sí un terme mitjà, i saber que la qualitat és millor”.

(10)

Ja s’ha comentat anteriorment que un preu més elevat, de la mateixa manera que una marca coneguda, pot actuar com a referent, com a factor de reconeixement, i orientar per tant les eleccions de compra. En aquest cas, el criteri en darrera instància és la “qualitat”, però mesurada a través dels paràmetres preu o marca. Un altre paràmetre de la qualitat és l’aspecte, i també influeix en les eleccions, com ja s’ha dit. Ara bé, per seleccionar a través de l’aspecte calen uns coneixements previs, cal saber distingir entre uns productes o altres pel seu color, textura, olor... i aquesta competència no sempre es té, o es té per a uns productes però no per a altres. Per això els “coneixements” apareixen com elements rellevants en les eleccions de compra, per presència o per absència. En absència, es reforcen els altres indicadors de “qualitat”, com el preu o la marca. El fet de tenir o no coneixements no afecta només el reconeixement de la qualitat, sinó el reconeixement del mateix producte i dels usos que pot tenir. No saber com cuinar un determinat aliment, en quin plat es pot integrar, amb què i com es pot combinar, pot convertir-lo en “invisible” per al comprador inexpert. Aquesta és una realitat que s’ha palesat en els nostres informants. Tot i que l’oferta alimentària actual és abundant i variada, els inventaris alimentaris, és a dir, el ventall de productes que es consumeixen regularment, sol ser restringit. Poden ser diferents d’un individu a l’altre, fins i tot poden variar al llarg del temps en un mateix individu, però en un moment donat i per a un individu concret, són limitats i repetitius. Aquesta observació afecta principalment els joves independents, els qui són responsables d’allò que mengen, ja que els qui viuen amb els pares combinen els seus propis inventaris —allò que mengen pel seu compte— amb els inventaris familiars.

La importància atorgada a la rapidesa i a la facilitat de preparació, a l’hora d’escollir què es compra i què no, s’ha reflectit a totes les entrevistes. Semblen doncs ser criteris de pes i àmpliament compartits. No cal dir, però, que no determinen per si sols les eleccions. Es busca la facilitat de preparació i la rapidesa, però sempre en aquells productes que també compleixen altres criteris. I entre aquests, a més dels ja esmentats, cal incloure totes les consideracions sobre salut i estètica comentades en els capítols anteriors. Consideracions que depenen de categoritzacions dels aliments, de classificacions, de normes, establertes a partir de coneixements, creences i representacions. Que orienten, amb força i de diferents maneres, com s’ha vist, les eleccions alimentàries. Hi ha, d’altra banda, tot un seguit d’eleccions que tenen més a veure amb el fet que els aliments siguin mercaderies, béns de consum, i objecte, per tant, d’estratègies de promoció. La publicitat, el màrqueting, l’intens treball de presentació del producte per tal de fer-lo atractiu..., tots aquests són elements que incideixen en les eleccions de compra, però ni sempre ni en la mateixa mesura. Per una banda, estan a la base del reconeixement de la “qualitat” per la marca, i ja s’ha dit que aquest és un criteri influent. Aquest és un paper de la publicitat que els nostres informants reconeixen:

“I no estic segur de que la publicitat en general influeixi en la gent. El que sí que està clar és que es donen a conèixer. Llavors, si tu vas a comprar, i et trobes amb la marca “no t’hi fixis”, d’alguna manera estem diferenciant entre el que coneixem i el que no coneixem. Una mica sí que influeix, encara que només sigui per això, que la marca ens soni”. (14)

Per l’altra, orienten d’una manera més directa la compra d’impuls, els “capricis”, allò que es compra per desig de novetat, de canvi, mentre que per als productes més axials de l’inventari actuen bàsicament com a factors de reconeixement o de reforç. Parlar de novetat, de canvi, de desig d’innovar —que pot orientar en alguns casos les eleccions— ens condueix a un altre factor destacat: la rutina. Les eleccions són orientades moltes vegades per la rutina, per la repetició. Aquesta rutinització de la compra alimentària té a veure amb la simplificació dels inventaris alimentaris. L’adquisició d’aquestes rutines permet estalviar temps i energia mental en fer innecessàries eleccions conscients, decisions reflexionades. Anar a comprar és un acte habitual, una obligació que es repeteix, una tasca més o menys feixuga. Fer-la rutinària l’alleugereix i evita conflictes. Conflictes que poden sorgir, en canvi, si hom basa totes les eleccions en una decisió pensada que sospesi de manera conscient tots els criteris en joc. La rutina no fa inoperants els diferents criteris en acció, només fa que hom no en tingui consciència, que hi hagi un estalvi de reflexió prèvia a l’elecció.

8.2. Multiplicitat de criteris de preparació

“M’agrada variar... Molt sovint menjo lo mateix però per mandra. Ara, si tinc productes perquè he anat a comprar el cap de setmana sí, sí que m’agrada. És que jo menjo molt per la vista. M’agraden molt les presentacions, sí”. (5)

En parlar de criteris d’elecció de compra hem parlat de la compra impulsada per l’atracció per la novetat, pel desig de tastar i d’innovar, i del pes de la rutina, del manteniment de les pràctiques adquirides. Ambdós mecanismes existeixen, i s’alternen. En els criteris de preparació ens trobem amb criteris semblants que també s’alternen, com ens mostra la cita anterior. L’atracció per la variació en les preparacions culinàries es manifesta sovint, però també la “mandra”, l’evitació de l’esforç que suposa aquesta variació. Com en els actes de compra, en les preparacions recórrer a allò habitual estalvia energies mentals i físiques, estalvia potser temps, estalvia sempre “decisiones conscients”. També en la preparació apareixen els coneixements —o les seves mancances— com a factors clau per entendre les eleccions. Ja hem vist que, en general, els nostres informants no han adquirit gaires competències culinàries i això es reflecteix clarament en les opcions que es trien de manera preferent. Així, no preparar-se un determinat plat, sovint no té a veure amb les estrictes “preferències” sinó amb la capacitat que es tingui —o es consideri es té— per elaborar-lo. Ja s’ha comentat que algunes preparacions es reserven per quan es va a casa dels pares o al restaurant, i no perquè siguin poc apreciades, ni de bon tros. És clar que també pot intervenir el criteri de la rapidesa, però no sempre allò que no se sap preparar és laboriós, però la manca de coneixements fa que ho sembli. En qualsevol cas, rapidesa, facilitat i comoditat són criteris ben presents. Que es combinen i es modulen, però, amb altres, molt en particular amb els de “per a qui” i “amb qui”. Ja s’ha comentat que quan hom cuina només per a un mateix la motivació cau de manera pronunciada, fins al punt de restringir-se a l’extrem, en alguns casos, les operacions culinàries. És quan l’àpat es redueix a un iogurt, un tros de formatge o un paquet de patates fregides, o quan, simplement, l’àpat desapareix. En canvi, quan es cuina per algú altre, per compartir l’àpat amb algú altre, la disposició a dedicar-hi més temps i més cura s’incrementa. És quan poden aparèixer elaboracions més complexes i els criteris de rapidesa i facilitat perden pes. Un altre factor que intervé en les eleccions de preparació és l’estat d’ànim. Aquest pot tenir a veure amb compartir o no l’àpat, però no només. Són freqüents les afirmacions en el sentit que quan s’està decaïgut, trist o cansat les ganes de cuinar disminueixen. També hi ha qui afirma que l’ansietat o el nerviosisme poden induir a cuinar més, o aquells qui consideren que cuinar “relaxa”. En qualsevol cas, l’estat d’ànim influeix en les eleccions culinàries. I per diferents vies. El decandiment pot actuar disminuint la gana o les ganes de cuinar, és cert, però també pot actuar afeblint les pautes de control de pes, per exemple. O accentuant el desig de trobar plaer en l’alimentació, per compensar o alleugerir el desànim. I llavors es cuina i es menja més.

Com en la fase del proveïment, en la fase de preparació les consideracions sobre estètica i salut també ocupen un espai. Les eleccions sobre la tècnica de cocció sovint tenen a veure amb aquestes, com per exemple substituir els fregits per altres tècniques, com la planxa o la brasa, optar per fer les verdures al vapor enlloc de sofregides o saltejades, triar la *papillote* perquè es considera una tècnica que permet “alleugerir”, etc. Els nostres informants fan referència a aquestes tries, guiades per consideracions sobretot estètiques, tot i que no sempre apareixen reflectides en els registres dietètics. També apareix com una opció escollida per “saludabilitat” la utilització d’oli d’oliva, per amanir i també per cuinar. El gran criteri orientador des de la perspectiva de la salut és el de “varietat i equilibri”, i els informants afirmen que aquest orienta en certa mesura les eleccions. Ja s’ha assenyalat que el contingut que es dona a aquests conceptes varia força d’un individu a l’altre. Així, el mateix informant que caracteritza com a variada i equilibrada la seva alimentació mostra en el seus registres dietètics una absència més que remarcable de fruita i peix. És a dir, allò que es busca és la major varietat i equilibri possible dins els límits d’allò que agrada, que se sap preparar... és a dir, que encaixi amb tots els criteris anteriorment citats. Ara bé, dins d’aquests límits, el desig i la voluntat de “variar” i d’“equilibrar” és ben present. Això afecta aquells qui viuen sols, en pis compartit o amb parella, és a dir, aquells qui són en bona mesura responsables de la seva alimentació. Els joves que viuen sota la tutela familiar deleguen la preocupació per la varietat i l’equilibri en els pares, i aquests no solen ser criteris principals en les decisions autònomes.

8.3. Multiplicitat de criteris de consum

“Sempre vaig a lo segur, i al restaurant també vaig a les coses que sé que m’agradaran”. (5)

A l’hora del consum el criteri “plaer” ocupa un lloc destacat, és cert. Es busca, en primera instància, que allò que es consumeix “agradi”. Però ja s’ha dit que la construcció de les preferències és un procés complex en què intervenen diferents factors, una arena on es negocien les diferents dimensions del fet alimentari. Ja s’ha comentat com s’acaba trobant “més bo” el producte *light* que la seva versió sencera, com es modelen les preferències organolèptiques a partir de consideracions de molt diferent ordre. El “gust” per les amanides que expressen algunes de les informants és possible que no equivalgui de manera estricta amb el gust per la xocolata o els gelats. És possible que la valoració positiva, des del punt de vista del plaer, de determinats productes, s’expliqui en bona mesura per consideracions del tot alienes a les seves característiques sensorials. És a dir, allò que és percebut com a convenient —per salut, estètica, moda, comensalitat— pot acabar sent percebut com a més plaent.

Un criteri de pes en les eleccions de consum tenen a veure, com pel que fa a la preparació, precisament amb la comensalitat. No se solen fer les mateixes tries de consum quan s’està sol que quan s’està acompanyat, ni se sol triar els mateix menú per a la família que per a uns amics, o per a convidats més formals. I aquest s’ha revelat un criteri de primer ordre. Que afecta els joves que viuen sols i també els qui viuen amb els pares però es fan càrrec de part de la seva alimentació, eventualment en són els principals responsables —en absència dels pares, per exemple—. Per aquest motiu, el pas de viure en família a compartir pis, de viure sol a viure en parella, el fet de tenir fills, són moments clau en la interpretació dels comportaments alimentaris, però no només, també hi incideixen els canvis temporals o els moments del dia o de la setmana en què s’està sol o es comparteix. Ja que el mateix individu, amb el mateix nivell de formació, pertanyent a la mateixa classe social, amb unes mateixes activitats i amb unes mateixes creences i valors canviarà la seva alimentació segons amb qui menja i per a qui prepara el menjar o si algú li prepara el menjar.

D’altra banda, la tendència a reduir temps en totes les fases —proveïment, elaboració...— es manifesta també en el moment del consum.

“Jo esmorzo bastant en funció del temps que tinc. Si m’aixeco amb poc de temps, em bec un got de llet i ja està. Si tinc temps, em faig torrades, suc, tot... per aguantar l’entrenament. Però darrerament m’aixeco tard, i fins l’hora de dinar, només amb un got de llet. I no aguanto bé, no. A les 12 estic que em pujo per les parets. Tinc gana”. (D-GD3)

Fins i tot, com indica la citació, violentant els desigs o allò que es considera convenient. I això es relaciona amb la disponibilitat real de temps, però només fins a cert punt. Reflecteix, sobretot, valors, valors que afecten l’establiment de prioritats. L’alimentació és considerada quelcom important, que afecta la salut i la imatge corporal, i ambdues coses són percebudes com a rellevants. Però les tasques domèstiques —i comprar i cuinar ho són— reben poca valoració social, per la qual cosa la disposició a dedicar-los temps és baixa. Per tant, l’objectiu “menjar bé” s’ha d’assolir sense haver de dedicar-li gaire atenció. En diverses ocasions els nostres informants han declarat que voldrien “aprendre” a menjar “bé” amb la màxima simplicitat i rapidesa, i sense renunciar al plaer. I aquesta noció de “menjar bé” es nodreix de les consideracions diverses que es fan sobre salut i estètica.

8.4. Estructura de la llar i eleccions

Hem vist anteriorment que l’estructura de llar és un dels factors més importants a l’hora d’analitzar les formes que pren el consum alimentari dels joves. D’aquest factor depèn el seu paper en el proveïment, no només quant a l’exercici de la compra, sinó també en la seva planificació i la gestió dels pressupostos de la llar. Poden distingir-se quatre tipus d’estructura de la llar: la llar dels pares, on aquests són els responsables del proveïment domèstic; la llar d’estudiants o de companys de pis, on la responsabilitat domèstica sovint és compartida, atès que bona part d’aquests joves encara depenen econòmicament en bona mesura de la seva família, però s’incrementa ostensiblement la responsabilitat en l’elaboració i en la selecció de productes. Aquest factor encara s’intensifica més en les llars on viuen parelles, i s’introdueixen nous elements derivats de la convivència. A diferència de les llars d’estudiants, les despeses són

compartides, les preferències alimentàries de cada un influeixen les dels dos i la presència de fills genera diverses obligacions en les eleccions. Finalment, a les llars unifamiliars, on els joves viuen sols, s'expressen plenament els criteris propis en les eleccions alimentàries però alhora aquestes estan fortament marcades per la "desmotivació".

En qualsevol cas, la diferenciació creixent dels "estils de vida" i els "estils de pensar" —entre diferents individus, entre diferents moments de la vida d'un mateix individu, en els diferents contextos en què es mou aquest individu—, es manifesta —no només, però també— en la diversitat d'estils alimentaris.

"Jo necessito menjar poc però cada tres hores... Acostumo a menjar cada tres hores i mitja... Quan m'aixeco no perquè em senta malament de bon matí menjar... Faig exercici, em relaxo i llavors sí que menjo alguna cosa... Al migdia pasta quasi sempre, en un primer plat que porta de tot, barrejo amb fruita, membrillo, lleties... Ho barrejo tot... A vegades fico soja i a vegades no... Per exemple, fa dos dies vaig menjar pasta amb alfàbrega, tonyina, formatge, membrillo... I tenia lleties amb oli, ho barrejo després, roquefort, formatge blau, olives... Jo no menjo per salut, sinó a nivell de sabor, i anant a molts restaurants he escollit els sabors que més m'han agradat..." (3)

Les eleccions de la noia d'aquesta citació s'han d'interpretar en el marc de les preferències individuals i del context sociocultural en el qual ha establert —i interpretat— les categories sobre allò que és convenient i desitjable.

8.5. Els criteris absents o poc presents

Hem parlat d'una diversitat de criteris que intervenen en les eleccions alimentàries dels nostres informants, però també se'n poden destacar d'absents o poc centrals. És a dir, hi ha tot un seguit de coneixements, representacions i valors al voltant de l'alimentació, ben presents a la nostra societat però que no apareixen, o apareixen molt desdibuixats, en l'estudi. En primer lloc, cal parlar dels coneixements nutricionals. Que aquests coneixements són superficials ja s'ha dit, que no incideixen amb força en com es pensa l'alimentació, i per tant no són criteris d'elecció centrals és un fet. Els nostres informants no pensen en termes de nutrients:

"No miro si hi ha minerals, vitamines i aquestes coses, penso que he de menjar peix, carn i verdura, però no en quina proporció. Ni si tenen ferro o vitamines". (5)

encara que sí en termes de salut. Una altra noció àmpliament utilitzada en les estratègies de màrqueting i de valoració dels productes és la de tradició, sovint unida a la noció d'"origen", d'arrelament territorial i cultural d'alguns aliments. Tot i que els discursos que giren al voltant d'aquestes nocions formen part de la "cacofonia" alimentària actual, no semblen penetrar gaire —per no dir gens— en els nostres informants. En qualsevol cas, no apareixen, ni de bon tros, com a criteris operatius en les eleccions. Per la seva banda, les contraposicions entre fresc i transformat, entre natural i artificial, si bé solen ser efectives pel que fa a les representacions, i actuen en l'establiment de categories, no semblen tampoc orientar amb força les eleccions:

"Jo els productes miro que el que compri sigui lo menys manipulat, però no ho busco. Sé els llocs on ho he de mirar, però ja no el vaig a buscar, sé que ho trobaré en botigues dietètiques, però normalment vaig al supermercat... Penso que està bé... però no moc un dit per buscar-lo". (5)

Així, si bé és cert que ens trobem en una situació de cacofonia, de presència de discursos diversos, abundants i a voltes contradictoris, també és cert que els individus seleccionen entre aquests discursos, els interpreten, en fan barreges sincrètiques però alhora coherents i operatives. No sembla que els nostres joves se sentin perduts en una confusió de signes, sinó més aviat que estableixen el seu mapa mental a partir d'unes categoritzacions, d'unes classificacions, que els faciliten la tasca. I els missatges pels quals no se senten interpel·lats —origen, tradició, nutrients...— simplement els deixen de banda.

9. Conclusions

S'han definit prèviament els estils alimentaris com el resultat de les diverses combinacions i interpretacions d'allò que l'abundant oferta alimentària posa al nostre abast. Aquestes combinacions depenen en part dels hàbits adquirits i dels aprenentatges previs, però també de criteris econòmics, de consideracions sobre la salut i el cos, de valors i representacions, d'estats afectius i emocionals i de mecanismes psicològics. I s'assenyalava que els "estils de menjar" no solen ser individuals —tot i que també poden ser-ho—, sinó que sovint són estils familiars, i hem vist que és així. En el marc teòric s'apuntava també que allò que caracteritza els "estils de vida" dels joves —i els seus "estils de menjar"— són factors com l'estructura de la llar, les activitats laborals i de lleure, les xarxes relacionals, el nivell de formació, els coneixements —pel que fa a l'alimentació, el domini de tècniques culinàries i de proveïment— i el nivell d'ingressos.

L'estudi ens revela que, efectivament, l'estructura de la llar incideix amb força en els comportaments, i és "viure sol" el tipus d'estructura que més profundament afecta l'alimentació. També hem vist les modificacions que s'introdueixen —més o menys profundes i duradores— arran de la convivència amb altres joves, en pisos compartits o en viure en parella.

Tanmateix, la presència o absència de determinats coneixements —en el proveïment i en la preparació— marca allò que es menja, i com es menja. Uns coneixements escassos se solen traduir en inventaris alimentaris més reduïts. Finalment, una vida molt orientada a activitats fora de la llar, per motius laborals i d'estudis, però també per les diferents formes de lleure, s'expressa en una baixa disposició a utilitzar temps en les tasques domèstiques. Baixa disposició que té més a veure amb els valors, amb les representacions que s'associen amb les diferents activitats, que no amb una estricta "manca de temps".

Un altre dels aspectes dels "estils de vida" assenyalats, les activitats laborals i de lleure, tenen un paper destacat en els comportaments alimentaris, en modular no només els comportaments apresos a la llar, sinó fins i tot les preferències i les representacions. Ja s'ha destacat que treballar suposa en molts casos menjar més sovint fora de casa, alhora que imposa uns ritmes i uns horaris que estructurin les ingestes. D'altra banda, també hem vist com la pràctica regular d'algun esport incideix de manera notable en els comportaments alimentaris així com les representacions al voltant dels aliments i dels seus efectes sobre l'organisme. Tot i que una mostra tan reduïda no ens permet concloure res en aquest sentit, es pot apuntar que l'alimentació dels joves que basen el seu lleure en activitats sedentàries, aquells que dediquen el seu temps lliure a "anar de copes" i aquells que destinen una part significativa d'aquest temps a alguna activitat esportiva, presentarà diferències significatives. Ja s'ha parlat que pràctica esportiva i control de l'alimentació es reforcen mútuament. Si bé les diferències per grup social no s'estableixen d'una manera mecànica i simple, sí que s'expressen a través de mecanismes com la regularitat en la pràctica esportiva o en el tipus d'activitat laboral, i ambdues coses incideixen en els comportaments alimentaris.

S'ha remarcat anteriorment la creixent autonomia relativa dels joves, ja que els marges de maniobra i de llibertat d'acció dels qui viuen encara amb els pares són amplis i generalitzats. Aquest reconeixement de l'autonomia comprèn les diferents classes socials, les dones i els homes per igual i les edats dels joves grans i dels preadolescents. A la pràctica, l'autonomia relativa suposa que els joves poden tenir marges amplis de maniobra, que la seva adequació a l'espai familiar és alta i que es veuen en disposició de ser presents i autònoms en el mercat de consum de béns, i ja s'ha dit que aquest és un aspecte rellevant que es relaciona amb els comportaments alimentaris. Aquest marge d'acció dels joves que viuen amb els pares hem vist que efectivament es manifesta en la nostra mostra, però això no ha d'ocultar la importància de l'emmarcament familiar dels comportaments alimentaris. Les decisions autònomes dels joves dependents s'han d'interpretar dins del conjunt d'eleccions alimentàries que els pares prenen per ells, en el sentit que els joves les perceben com a "correctores", compensadores de les pròpies "desviacions". Per tant, pel que fa a l'alimentació dels joves que viuen amb la família d'origen, el paper dels pares és molt remarcable. És cert que els joves introdueixen modificacions, consums que els són propis, que fan àpats fora de la llar i que una part dels que fan a casa depenen d'ells, com l'esmorzar. Però la compra segueix sent cosa dels pares —de la mare majoritàriament—, els productes entre els quals poden escollir a casa han estat seleccionats prèviament per la "compradora", han estat subjectes a altres

críteris d'elecció, que no són els seus, o no només són els seus. A més, a casa dels pares es fa una part molt remarcable dels aprenentatges, no només d'allò que es menja i com i quan es menja, també sobre què es pensa sobre el que es menja. A la família s'ingereixen aliments i valors, plats i representacions, coneixements i organització dels àpats, estructures i continguts. És cert que actualment es fan molts aprenentatges fora de la llar, però no és menys cert que el pes relatiu dels diferents tipus d'aprenentatges varia. Com hem vist, no tot allò que s'ha interioritzat amb la família es reproduïx després de l'emancipació. En alguns casos, les transformacions són remarcables, duradores i profundes. En altres, els canvis són més superficials, però ben presents. La simplificació de les tasques, la reducció del temps dedicat a l'elaboració de plats —amb l'abandonament de receptes apreciades, de plats valorats—, la substitució de formes de preparació per altres més “adaptades” a nous criteris —en lloc de potatge, amanida de llegums, per exemple—, la negociació entre plaer i consideracions estètiques i de salut, amb l'aplicació de les estratègies abans descrites... tots aquests són aspectes que trobem d'informant en informant, dibuixant un mateix procés comú, matisat per les circumstàncies individuals. Hem vist també, però, que aquest mateix procés dóna resultats diferents, “estils” diferents. Ja s'ha assenyalat una presència notable de sobrepès i obesitat entre els nois, i una anàlisi individualitzada dels diaris alimentaris ens mostra que hi ha força diferències, entre uns informants i altres, pel que fa referència, per exemple, al consum de verdures i fruita, o de peix..

També s'assenyalava en el marc teòric la rellevància de la variable gènere. Efectivament, l'estudi ens mostra que aquesta té un pes com a mínim significatiu a l'hora d'interpretar els comportaments alimentaris. Incideix des de la perspectiva de les consideracions sobre la construcció del cos, de l'estètica, del control del pes. És cert, i l'estudi ho palesa, que els nois cada cop estan més sotmesos a la pressió per assolir un determinat model corporal, i això afecta els comportaments i les formes de “pensar” l'alimentació. Ara bé, encara hi ha una diferència substantiva: el cos que han de “construir” els nois no ha de ser tan prim com el que han de “construir” les noies. Per a ells, de moment, la via preferent per assolir un determinat model estètic passa més pel gimnàs o la pràctica d'algun esport que per la restricció alimentària. Amb tot, hi ha signes que indiquen que això pot estar canviant, i l'absència de greix corporal, la valoració del cos fibrós i magre creix, i amb aquesta valoració s'estenen les estratègies de control de pes entre els nois. En qualsevol cas es perceben diferències significatives segons el gènere, com exemplifiquen els “estils alimentaris” diferents en pisos compartits per nois i pisos compartits per noies. Sense fer generalitzacions abusives, s'han observat pràctiques força diferenciades en els pisos de predomini masculí, on la presència de precuinats —croquetes, empanadilles, patates fregides, ous ferrats, embotits...—, s'ha evidenciat superior que en el cas de pisos de predomini femení, on ocupen un espai més significatiu les amanides i les verdures. Una altra diferència remarcable fa referència al consum de carn: en termes generals, les noies manifesten un consum inferior de carn que els nois, i aquesta diferència s'accentua quan s'independitzen. És a dir, mentre està emmarcat pel consum familiar —i per les decisions dels pares— el consum de carn és més elevat que quan comencen a decidir de manera autònoma els seus consums alimentaris. També s'ha observat una tendència superior en les noies a consumir peix, en alguns casos a autoimposar-se'n el consum.

La pressió per assolir un determinat model estètic, desigual entre homes i dones i entre individus, però cada cop més present, és quelcom que no s'ha de minimitzar. Per una banda, com veurem més endavant, actua com a factor estructurador dels comportaments alimentaris, induïx la “correcció” de comportaments “problemàtics”, i obliga a pensar l'alimentació, a “prendre'n consciència”, com deia una de les informants. I això pot considerar-se positiu. Però té altres cares, prou conegudes a hores d'ara. Les més visibles i extremes són els trastorns del comportament alimentari, com l'anorèxia i la bulímia, i són sabudes les conseqüències negatives que suposen, el patiment en què poden resultar. Sense arribar a aquestes situacions, però, les actuacions constants sobre el pes —en el sentit de voler-lo controlar—, els règims d'aprimament continuat, les restriccions severes puntuals, seguides sovint de sobreingestes també puntuals... són freqüents i gens visibles. Bona part d'aquells qui se sotmeten constantment a una estricta “vigilància” alimentària estan en normopès i no presenten cap problema visible. Això no obstant, aquest comportament és font, si no de problemes fisiològics greus, si sovint d'estrès i d'angoixes, i pot traduir-se en desequilibris alimentaris més o menys importants. La prevenció d'aquestes situacions sembla, a hores d'ara, una de les necessitats a tenir en compte pel que fa a l'alimentació dels joves. Més que, probablement, el problema de la “desestructuració” o la pèrdua de referents. Per tant, val la pena destacar que la prevenció de situacions associades a la preocupació excessiva per la imatge corporal sembla, a hores d'ara, una de les necessitats a tenir en compte pel que fa a l'alimentació dels joves. Es manifesta com el factor que amb més força incideix en la modificació d'hàbits alimentaris, sovint

interrelacionat amb la percepció de la salut o de la vitalitat. La confluència dels conceptes de salut i estètica es manifesta com la principal distorsió en l'adquisició d'hàbits alimentaris saludables per part dels joves. L'elevat nombre d'estratègies emprades en aquest sentit ho palesa, així com la freqüència amb què s'adopten. La identificació d'aquestes estratègies i els mecanismes que guien la seva selecció és una qüestió central a la qual hem contribuït, que requereix considerar la manera com es formula el consell dietètic. És necessari, però, seguir analitzant aquesta qüestió amb deteniment, amb un enfocament pluridisciplinari.

En el marc teòric presentaven les nocions de gastro-anomia i de desestructuració, com a eines amb potència explicativa a l'hora d'analitzar la "modernitat alimentària". Hem indicat que segons Fischler «l'autonomia progressa, però amb l'autonomia progressa l'anomia» (Fischler 1995: 206) i que, «per a alguns individus "atomitzats" que viuen a la gran ciutat, l'emmarcament tradicional de les conductes ja no té sentit». És a dir, s'estaria produint una desestructuració dels sistemes normatius i dels controls socials que tradicionalment han regit les pràctiques alimentàries. Apareixen realment desestructuració i anomia com a qüestions clau en la interpretació dels comportaments, en el nostre estudi? No sembla gens evident que sigui així, o com a mínim aquesta afirmació exigeix matisacions. També s'ha dit en el marc teòric que, segons Contreras, semblaria com si entre la tecnologia alimentària i la publicitat s'haguessin trastocat o destruït les referències culturals dels aliments (Contreras 2000: 147). Aquesta afirmació pot ser parcialment certa —s'han perdut alguns dels referents "tradicionals", no tots— però la recerca mostra que no manquen referents culturals en l'alimentació, com es palesa en les categoritzacions compartides dels aliments i els papers que se'ls atribueixen. A la nostra societat, les pautes, les normes, els coneixements i les creences relacionades amb la salut i l'estètica actuen com a factors integradors, cohesionen els comportaments alimentaris. La "cacofonia" de missatges —que efectivament existeix— es resol en una simplificació d'aquests, i en unes interpretacions simplificades i reductores, arbitràries, però amb tot àmpliament compartides, i per tant, eficaces. Eficaces en el sentit d'actuar com a referents. Això no exclou la diversitat a l'hora d'interpretar les "normes" i els coneixements més àmpliament difosos avui, però els imprimeix uns sentits compartits. Per l'altra, el pes del marc familiar sol ser intens en els joves que viuen a la llar paterna, i entre aquells qui ja són independents segueix havent-hi una presència —més o menys forta, més o menys constant— dels referents familiars. Encara que alguns fins i tot construeixen el seu model alimentari quasi en oposició al de la família d'origen, encara que sigui per oposar-s'hi, segueix sent el model de referència. Per tant, pot caracteritzar-se el període juvenil com una etapa vital que comença amb uns processos de desestructuració del model alimentari familiar, els quals s'inicien durant l'adolescència, que es prolonga durant un temps indeterminat que depèn de les circumstàncies vitals de cada jove, però que amb el pas del temps experimenta també processos de rectificació, sovint estimulats per la vida en parella i sempre beneficiats pel fet de tenir fills.

És cert que les normes —horaris, estructura dels àpats...— es flexibilitzen, però no són, ni de bon tros, absents, sinó que segueixen sent referents fins i tot en la transgressió. Per això es pot parlar de "saltar-se àpats". El factor que més clarament apareix com a desestructurador és la solitud, més que els ritmes laborals, la manca de coneixements o qualsevol altra qüestió. La comensalitat crea pautes, estableix normes, genera ordre, i la major part dels joves es troben en alguna forma de convivència. Quan els nostres joves conviuen —amb pares, amb amics, amb parella— creen el seu ordre alimentari —és la convivència la que contribueix a crear-lo, i les relacions que s'estableixen—, a vegades sensiblement diferent de l'aprens a casa dels pares, però adaptat a tot un seguit de criteris que consideren rellevants. I si bé és cert que la primera etapa de l'emancipació es caracteritza sovint per una forta desestructuració, també és cert que determinades consideracions sobre salut i estètica contribueixen a l'establiment d'una nova estructura. Amb les seves categoritzacions i les seves rutines, amb les seves adaptacions als condicionaments externs i a les representacions, ja que les rutines apareixen quasi ineludiblement en un àmbit com el de l'alimentació, que és una activitat quotidiana i irrenunciable.

També hem assenyalat prèviament que, per Warde (1997), destaquen quatre tendències del canvi alimentari, que s'oposen entre si de dos en dos: la individualització, la informalització o desestructuració, la comunitarització i l'estilització. La primera d'aquestes tendències, la de la individualització, faria referència a la davallada de les pressions per integrar-se en les categories socials a les quals es pertany. Reflectiria l'afebliment dels grans determinismes socials, principalment de les classes socials, que pesen sobre els individus i les seves pràctiques de consum. Pel que fa a l'alimentació, aquest moviment adopta formes variades, com l'ampliació de l'espai de decisió alimentària, el desenvolupament de les porcions individuals, la multiplicació de menús específics per als diferents comensals que comparteixen taula, com per exemple els àpats familiars on els fills, el marit i la dona mengen plats diferents. Efectivament,

el nostre estudi apunta en aquesta mateixa direcció, tot i que no sempre en la mateixa mesura i intensitat. En el cas dels nostres informants que conviuen amb els pares, si bé és cert que prenen decisions autònomes, també ho és que comparteixen menús que són iguals per a tots els membres de la llar i que són plenament decidits pel responsable domèstic. La segona tendència, la de la informalització o desestructuració, consistiria en una tendència a la desregulació. Correspondria a una dissolució de les estructures més o menys rígides, conformistes i rutinàries que emmarquen el consum alimentari. Ja hem comentat que no apareix, en la nostra recerca, aquesta desrutinització, ans al contrari. Allò que es detecta, amb tot, és que s'estableixen cada cop més unes rutines individualitzades, o familiars, diferents segons la llar, i a vegades segons els membres d'una mateixa llar. També les rutines es modifiquen al llarg del temps, segons el moment del cicle vital, i segons les circumstàncies, però modificació no vol dir desaparició de les rutines sinó establiment de rutines successives.

Segons Warde, a aquestes dues grans tendències socials dominants —individualització i desestructuració—, s'oposarien dues contratendències: la comunitarització i l'estilització. La primera faria de contrapunt a l'individualisme, i es concretaria en l'emergència de formes de vinculació a comunitats socials, més o menys reconstruïdes, que permetrien afirmar sentiments de pertinença. Seria un exemple d'això la valoració dels productes i els plats locals, i amb l'èmfasi posat en el vessant cultural i patrimonial de l'alimentació (Warde, 1996; Poulain, 1997). La darrera, l'estilització, es relacionaria amb el fenomen de fragmentació social designat per alguns autors amb el terme de "neotribalisme". Warde considera que aquesta tendència reintrodueix una nova forma de disciplina, noves regulacions de la presentació d'un mateix a través les formes de consum. Cap d'aquestes dues tendències es reflecteix en la nostra recerca. Pel que fa l'èmfasi en el vessant patrimonial de l'alimentació, aquest és inexistent a la mostra. Pel que fa a allò que anomena "neotribalisme", tot i no quedar reflectit a la nostra mostra, és present a la nostra societat, però ocupa, ara per ara, un espai marginal (Espeitx, 2004).

Afirmar que hi ha eixos estructurants no vol dir que l'estructura que en resulti sigui la més idònia, que no presenti deficiències o no pugui ser problemàtica, que aquesta és una altra qüestió. Només volem apuntar que la desestructuració o l'anomia no semblen ser el problema, si més no per a aquells que tenen una alimentació socialitzada, compartida. Els referents hi són, les categoritzacions, les classificacions entre allò convenient i inconvenient, també. Els ordres, les estructures es generen per la mateixa rutinització del fet alimentari, quotidià i percebut com a ineludible. El que cal és donar els continguts més apropiats a les classificacions i a les estructures. Ja hem vist que els joves no pensem —ni volen pensar— en termes de nutrients, i no semblen preocupar-se excessivament per adquirir coneixements nutricionals, tot i tenir consciència clara de les seves mancances. En canvi, sí que han expressat el desig, en alguns casos, d'obtenir la fórmula que els permeti menjar "bé" des de la perspectiva de l'estètica, de la salut, del plaer, de la comensalitat i el lleure... i sobretot, de manera fàcil, ràpida i econòmica. I rutinitzada —que no exigeixi "pensar" constantment què menjar, però alhora permeable a les innovacions, al canvi, al trencament puntual d'aquesta rutina. En aquest sentit alguns informants han fet demandes explícites:

"A mi lo que m'agradaria és que em donessin tota una sèrie de receptes fàcils, de les coses que m'agraden i sé fer, i que fossin bones per la salut... i per no engreixar! Però que me les donessin totes planificades, que em diguessin, això, per tot un dia... Però no cal saber si això porta o no tal vitamina... no?" (8)

Tot això ens fa pensar que potser no són necessàries unes guies alimentàries específiques per a joves. Les dades que es desprenen de l'anàlisi dels comportaments de compra i els comportaments culinàries denoten que aquests es veuen més orientats pel context social del consum alimentari que pels coneixements que els joves tenen. Aquesta desvinculació entre el coneixement nutricional i les pràctiques de compra i culinàries, que d'altra banda també es reflecteix en els comportaments alimentaris, alerta sobre la dificultat de sensibilitzar eficaçment els joves a través del consell dietètic i qüestiona la utilitat de les guies dietètiques convencionals per incidir en aquest grup de població. Les principals recomanacions incloses a les guies dietètiques fan referència a mantenir el pes desitjable, moderar el consum de greixos saturats, augmentar el consum d'hidrats de carboni complexos, augmentar el consum de fruites, verdures i cereals integrals, moderar el consum d'alcohol i sal i promoure l'exercici físic moderat. Aquesta mena de coneixements, d'una manera més o menys precisa, els joves els han adquirit, la qual cosa no vol dir que els apliquin sistemàticament a l'hora de fer les seves eleccions alimentàries.

Un altre plantejament possible és el de guies adaptades a la població, com les dissenyades al País Basc, després de conèixer epidemiològicament el seu perfil alimentari. A partir del coneixement d'aquest perfil, es descriuen els grups d'aliments que caldria augmentar o disminuir en la ració mitjana habitual. Aquestes guies dietètiques es tradueixen en racions orientatives/per càpita/dia de diferents grups d'aliments, que, combinats harmònicament, poden configurar un perfil alimentari saludable.

Amb tot, els joves semblen molt més receptius a la presentació de receptes adaptades a les seves preferències —tot aquest complex de criteris i de consideracions de diferent ordre—, que alhora faciliti construir-se una alimentació “convenient” des de la perspectiva d'altres aspectes sensibles: l'estètica, la salut, la forma física, el benestar físic i mental. Els receptaris pensats per a joves poden ser útils, sobretot si inclouen informació concreta i pràctica sobre tècniques de cocció, d'aprofitament i coneixements per a l'hora de comprar.

Cal destacar, amb tot, que allò més desitjable seria haver adquirit uns coneixements culinaris, unes competències a l'hora de comprar, unes habilitats a l'hora de treure rendiment a allò comprat, abans d'abandonar la tutela dels pares. La manca de participació en les tasques domèstiques, l'escassa participació en la compra i la preparació dels àpats, mentre encara són dependents, repercuteix negativament en les eleccions que després han de prendre pel seu compte. Un factor fonamental, en aquest sentit, és la desvaloració de les tasques domèstiques —entre les quals la compra i la cuina— i el baix lloc que ocupen aquestes en les prioritats, tant dels joves com dels seus pares. Com ja s'ha observat, aquests darrers solen preferir que els seus fills, mentre visquin amb ells, destinin el seu temps a altres activitats, en lloc de participar en aquestes tasques. Els fills, per la seva banda, se senten satisfets, en general, de no haver-se'n de responsabilitzar. Però això té un cost, que és el de la deficient adquisició de coneixements pràctics i d'habilitats. I, més important, el de la deficient adquisició de rutines de compra i preparació d'aliments que facilitessin una emancipació alimentària sense ruptures excessives ni etapes excessivament desestructurades. Ja s'ha comentat, a més, que els joves acostumen a fer una cuina “cara”, per manca de competències a l'hora de comprar, de saber cuinar determinats productes —sovint més econòmics— i per tendir a escollir aquells que tenen més servei incorporat.

Per concloure, la manca de competències, l'escassa valoració de les tasques relacionades amb l'alimentació i la consegüent baixa disponibilitat a dedicar-li temps —que contrasten amb la importància atorgada a aquesta des del punt de vista de la salut i l'estètica— se signifiquen, en la nostra mostra, com elements clau per interpretar els comportaments alimentaris dels joves en procés d'emancipació. Només un estudi quantitatiu amb una mostra representativa ens permetria establir l'amplitud i l'abast d'aquests factors.

Bibliografia

- Abrahamsson, L. (1979). "The mother's choice of food for herself and her baby", a G. Blix (ed.). *The mother-child dyad. Dietary aspects*, Uppsala, Alkquist and Wiksells.
- Apfeldorfer, G. (1994). *Traité de l'alimentation et du corps*, París, Flammarion.
- Alberdi, I.; Escario, S; Matas, N. (2000). *Les dones joves a Espanya*, Barcelona, Fundació la Caixa, Col·lecció «Estudis Socials».
- Aranceta, J.; Pérez, C.; Ribas, L.; Serra Majem, L. (2002). "Factores determinantes de los hábitos de consumo alimentario en la población infantil y juvenil española", a *Alimentación infantil y juvenil*, Barcelona, Masson.
- Arroyo, M.; Rocando, A. M.; Ansotegui, L., et al. (2003). "Percepción de la imagen corporal en estudiantes de la Universidad del País Vasco". *II Jornadas de Antropología de la Alimentación, Nutrición y Salud*. Bilbao, 2003. Comunicació en premsa.
- Bourdieu, P. (1997). *La distincion*. Madrid, Taurus.
- Bueno Campaña, M.; Martín Castro, A. (1993). "Adquisición de los hábitos alimentarios propios y su influencia en la dieta de los adolescentes", a *Nutrición Clínica* 2/1993, any XIII, vol. 13.
- Cáceres, J. (2002). "Interacción social con la excusa de la ciencia: el caso de los alimentos genéticamente modificados". IX Congreso de Antropología de la FAAEE. Comunicació. Edició digital.
- Cáceres, J.; Espeitx, E. (2002). "Riesgo alimentario y consumo: percepción social de la seguridad alimentaria", a Gracia, M.: *Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España*. Barcelona: Ariel, p. 317-347.
- Carrasco (2002). "Enculturación y riesgo nutricional en la Cataluña urbana: una aproximación etnográfica. a Gracia, M.: *Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España*. Barcelona: Ariel, p. 41-68.
- Casal, J., et al (2003). *Enquesta a la Joventut de Catalunya 2002*. Generalitat de Catalunya, Departament de Cultura, Secretaria General de Joventut.
- Castells, M. (1996). *Nutrición y prensa*, Madrid, UCM. Tesi doctoral.
- Coldan Moore, C. (1988). "Body Image and Eating Behavior in Adolescent Girls", a *Am Jdis Child*, 142, p. 1114-1118.
- Comas d'Argemir, D. (1995). *Trabajo, género, cultura. La construcción de desigualdades entre hombres y mujeres*, Barcelona, Icaria/ICA.
- Conrad, P.; Schneider, J. (1980). *Deviance and Medicalization: From Badness to Sickness*, St. Lois, C.V. Mosby.
- Contreras, J. (1993). *Antropología de la alimentación*. Madrid, Eudema.
- Contreras, J. (1997). "Alimentación y sociedad. Sociología del consumo en España", a *Madrid*, CIS-Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, p. 417-451.
- Contreras, J. (2002). "La modernitat alimentària: entre la desestructuració i la proliferació de codis", a Pérez Samper, M. A.: *La vida quotidiana a través dels segles*. Barcelona, Elsa.

- Corbeau, J-P. (1991). "Rituels alimentaires et mutations sociales", a *Cahiers Internationaux de Sociologie*, vol. XCII, PUF.
- Corbeau, J-P. (1995). "De la représentation dramatisée des aliments à la représentation de leur consommateurs", a I. Giachetti, *Identités des mangeurs, images des aliments*, París, Polytechnica.
- Corbeau, J-P. (2002). "Pour une représentation sociologique du mangeur", a *Économies et Sociétés*, núm. 23, p. 147-162.
- Delgado, M. (2002). "La trascendencia de la dieta en la salud del niño y del adulto", a *Alimentación infantil y juvenil*, Barcelona, Masson.
- Díaz Mejada, C. (2002). "Preferencias alimentarias como alternativa al estudio del patrón dietético", a *Revista Española de Nutrición Comunitaria*; 8 (1-2), p. 29-34.
- Douglas, M. (1991). *Pureza y peligro: análisis de los conceptos de contaminación y tabú*, Madrid, Siglo XXI.
- Elías, N. (1989). *El proceso de civilización*, Madrid, FCE.
- Espeitx, E.; Gracia, M. I. (1999). "La alimentación como objeto de estudio para la antropología: posibilidades y limitaciones", a *Áreas: revista de ciencias sociales*, núm. 19, p. 137-152.
- Espeitx, E. (2004). "Comensal, consumidor, ciutadà", a *Gastronomia i creació. La cultura gastronòmica fins al 2004*, en premsa.
- Fischler, C. (1979). "Gastro-nomie et gastro-anomie: sagesse du corps et crise bioculturelle de l'alimentation moderne", a *Communications* núm. 31, p. 189-210.
- Fischler, C. (1995). *El (H)omnívoro*. Barcelona: Anagrama.
- Fricker, J. (1994). "Les régimes et les diètes", a *Traité de l'alimentation et du corps*, París, Flammarion.
- García Closas, R. (1995). "Historia de la nutrición en la salud pública", a Serra Majem, L.; Ranceta J.; Mataix J. *Nutrición y salud pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones*.
- Goody, J. (1995). *Cocina, cuisine y clase. Estudio de sociología comparada*. Barcelona, Gedisa.
- Gracia, M. (1996). *Paradojas de la alimentación contemporánea*. Barcelona, Icaria.
- Gracia, M. (2002). "Los trastornos alimentarios como trastornos culturales: la construcción social de la anorexia nerviosa", a Gracia, M. (ed.). *Somos lo que comemos: estudios de alimentación y cultura en España*. Barcelona, Ariel.
- Grignon, C. (1980) *Consumptions alimentaires et styles de vie*, París, INRA.
- Jerome, N. (1975). "On Determining Food Patterns of Urban Dwellers in Contemporary United States Society", a Arnott, M. (ed.). *Gastronomy: The Anthropology of Food and Food Habits*, The Hague, Mouton Publishers.
- Jodelet, D. (1984). "Représentation sociale: phénomène, concept et théorie", a Moscovici, S. (ed.). a *Psychologie Sociale*, París, PUF.
- Jodelet, D. (1989). *Les représentations sociales*. París, PUF.
- Juan, S. (1986). *Éléments pour une analyse des notions de modes de vie, styles de vie et courants culturels*. París, Ministère de l'Environnement, Melat.
- Juan, S. (1991). *Sociologie des genres de vie: morphologie culturelle et dynamique des positions sociales*. París, PUF.

- Lahlou, S. (1998). *Penser manger*. París, PUF.
- Millán, A. (2002). "Malo para comer, bueno para pensar: crisis en la cadena socioalimentaria", a Gracia, M., *Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España*. Barcelona: Ariel, p. 277-298.
- Mintz, S. W. (1985). *Sweetness and Power: The Place of Sugar in Modern History*, Nova York, Viking Penguin Inc.
- Mójer, M.; Benito, E.; Tur, J. (2001). "Evaluación del consumo de alimentos en adolescentes escolarizados de Palma de Mallorca", a *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 7 (1-2), p. 7-17.
- Moses, N.; Mansour-May, B.; Filma Lifshitz, A. (1989). a *Fear of Obesity Among Adolescent Girls. Pediatrics*, núm. 3, p. 393-8.
- Nicod, M.; Douglas, M. (1974). "Taking the biscuit: the structures of British Meals", a *New Societies*, Londres núm. 19.
- OSSIPOW, L. (1997). *La cuisine du corps et de l'âme*. París, Editions de la Maison des Sciences de L'Homme.
- Poulain, J. P. (1998). "La modernité alimentaire: pathologie ou mutations sociales?", a *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, núm. 33, p. 351-358.
- Poulain, J. P. (2002). *Sociologies de l'alimentation*. París: Presses Universitaires de France.
- Rivière, C. (1995). *Les rites profanes*, París, PUF.
- Salvador, G.; Mataix, J.; Serra, Ll. (1995). "Grupos de alimentos", a *Nutrición y salud pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones*. Barcelona, Masson.
- Sanz Cañada (1997). "El sector agroalimentario español. Cambio estructural, poder de decisión y organización de la cadena alimentaria", a *Agricultura y sociedad en la España contemporánea*, Madrid: CIS-Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, p. 355-396.
- Serra Majem, L. (1995). "Tipos de estudios en epidemiología nutricional", a *Nutrición y Salud pública*, Barcelona, Masson.
- Serra, L.; Ribas, L.; García, R., i col·l. (1996). *Avaluació de l'estat nutricional de la població catalana (1992-93)*. Barcelona: Generalitat de Catalunya, Departament de Sanitat i Seguretat Social.
- Serra Majem, L. (2002). *Alimentación infantil y juvenil*, Barcelona, Masson.
- Subirats (2002). *Enquesta sobre Classes Socials i Estratificació a la Regió Metropolitana de Barcelona*. Barcelona, Diputació de Barcelona.
- Sylvander, B. (1998). *La consommation des produits écologiques et la demande*. París: INRA-UREQUA.
- Thouvenot, C. (1979). "L'évolution des habitudes alimentaires: les êtres humains ne sont pas que des machines à nourrir", *Industries alimentaires et agricoles*, París.
- Topalov, A. (1986). *La vie des paysans bas-alpins à travers leur cuisine, de 1850 à nos jours*, Edisud.
- Toro, J.; Vilardell, E. (1987). *Anorexia nerviosa*, Barcelona, Martínez Roca.
- Warde, A. (1997). *Consumption, Food and Taste*, Londres, Sage.

Annex 1. Taules de freqüència de consum de productes alimentaris

Les taules següents corresponen a les dades presentades en l'apartat 3.1.

Taula 1. Freqüència de consum de lactis entre els informants entrevistats.

	Mai	Mensual	Setmanal	Diària
Llet sencera	4	1	5	9
Llet semidesnatada	10	0	4	4
logurt	2	3	9	5
logurt semidesnatat	10	2	3	2
Formatge fresc	5	6	7	2
Formatge semisec	4	2	9	4
Formatge sec	6	4	7	1
Gelat	1	8	9	0
Natilles	10	7	0	0

Taula 2. Freqüència de consum de cereals entre els informants entrevistats.

	Mai	Mensual	Setmanal	Diària
Pa blanc	1	1	4	13
Pa integral	7	4	4	4
Biscuits	7	4	6	1
Arròs	0	4	15	0
Paella	3	10	7	0
Cereals (amb llet)	8	4	5	3
Galetes	1	5	10	0
Galetes salades	7	11	0	0
Galetes daneses	10	8	0	0
Pasta	1	0	16	2
Pizza	2	8	9	0
Patata bullida/puré	0	7	12	0
Patates fregides	3	8	7	1
Xips	2	8	8	0

Taula 3. Freqüència de consum de pastisseria entre els informants entrevistats.

	Mai	Mensual	Setmanal	Diària
Dònuts/croissants	1	6	10	2
Magdalenes / Brioixos	6	7	5	0
Pastís de poma	9	9	0	0
Brioixeria industrial	8	8	2	0
Sucre	5	1	2	12
Melmelada / Mel	6	6	4	2
Xocolata	2	7	8	0
Cacau	7	5	4	2

Taula 4. Freqüència de consum de verdures i hortalisses entre els informants entrevistats.

	Mai	Mensual	Setmanal	Diària
Bledes	7	5	8	0
Api / Porros	10	5	4	0
Carxofes	6	6	8	0
Col / Col-i-flor	9	4	7	0
All	3	4	9	2
Albergínia / Carbassó	3	9	8	0
Endívia / Escarola	9	7	2	2
Espàrrecs	7	8	4	0
Ceba	1	2	13	4
Tomàquet cru, suc	5	1	9	5
Tomàquet de salsa o sofregit	1	6	12	0
Espinacs	8	6	6	0
Pèsols	4	5	10	1
Faves fresques	12	4	3	0
Mongetes tendres	4	2	14	0
Enciam	1	3	10	5
Gaspatxo	7	7	5	0
Cogombre	8	7	5	0
Pebrot	2	9	8	0
Bròquil	10	6	3	0
Sopa de verdura	7	6	5	1
Pastanaga crua	3	8	5	3
Pastanaga cuita	6	6	7	0

Taula 5. Freqüència de consum de llegums entre els informants entrevistats.

	Mai	Mensual	Setmanal	Diària
Cigrons	1	9	9	0
Faves, mongetes, lleties	1	6	13	0

Taula 6. Freqüència de consum de fruites entre els informants entrevistats.

	Mai	Mensual	Setmanal	Diària
Maduixes / Móres	6	7	5	1
Préssec / Nectarina	5	3	9	2
Alvocat	10	6	3	0
Albercoc	6	5	7	2
Sucs comercials	1	4	12	3
Figues	9	7	3	0
Meló	3	4	9	4
Kíwi	8	2	8	1
Coco	13	4	2	0
Taronja / Llimona	1	5	11	2
Olives	3	4	12	1
Pera / Poma	2	6	11	0
Síndria	2	5	10	2
Plàtan	2	8	8	1
Raïm	6	6	7	1
Pruna	5	7	6	1
Caqui	15	1	3	0
Cireres	2	4	13	1

Taula 7. Freqüència de consum de carn entre els informants entrevistats.

	Mai	Mensual	Setmanal	Diària
Porc (fetge)	7	7	5	0
Bacó	7	7	5	0
Bou	10	7	2	0
Xai (fetge)	11	5	1	0
Botifarra / Salsitxa	2	9	8	0
Porc (llom, llonza)	2	3	14	0
Xoriç / sobrassada	8	8	3	0
Frankfurt	5	9	5	0
Foie-gras	3	11	5	0
Hamburguesa	3	11	5	0
Pernil dolç	3	6	11	0
Pernil del país	1	5	14	0
Vedella	1	5	14	0
Vedella (fetge)	17	2	0	0
Vedella (cervells)	18	0	0	0
Budells	16	3	0	0
Conill / Gall d'indi / Pollastre	1	5	14	0
Xai (costella, mitjana)	3	10	6	0
Xoriço, fuet	3	6	10	1
Croquetes de carn	4	12	4	0
Estofats / <i>roast-beef</i>	4	13	1	0
<i>Chopped</i> / llom	7	9	3	0
Botifarra negra	13	5	0	0
Ronyons	18	1	0	0

Taula 8. Freqüència de consum d'ous entre els informants entrevistats.

	Mai	Mensual	Setmanal	Diària
Truita / Ou fregit	1	4	15	0
Maionesa / Alloli	2	8	9	0

Taula 9. Freqüència de consum de peix entre els informants entrevistats.

	Mai	Mensual	Setmanal	Diària
Anguiles	17	1	0	0
Verat	17	2	0	0
Tonyina	2	12	5	0
Bacallà	7	12	1	0
Arengada, molls	3	13	3	0
Salmó	3	13	3	0
Croquetes de peix	11	5	4	0
Lluç	1	13	6	0
Calamars, pop	2	14	3	0
Llenguado, besuc	5	10	4	0
Musclo	6	11	3	0
Gambes, llagostins	2	12	6	0

Taula 10. Freqüència de consum d'oleaginosos entre els informants entrevistats.

	Mai	Mensual	Setmanal	Diària
Oli d'oliva	0	0	0	20
Llard	15	3	1	0
Oli de gira-sol / de blat de moro	10	4	3	2
Margarina	8	3	7	1
Mantega	11	4	5	0
Nata	6	12	2	0

Taula 11. Freqüència de consum de fruits secs entre els informants entrevistats.

	Mai	Mensual	Setmanal	Diària
Tramussos	18	0	0	0
Figues seques	15	5	0	0
Pistatxos	8	11	0	0
Avellanes	6	13	1	0
Cacauets	2	14	3	0
Pipes	9	8	1	0
Prunes seques	9	8	1	0
Ametlles	4	14	1	0
Nous	3	16	1	0

Taula 12. Freqüència de consum de begudes entre els informants entrevistats.

	Mai	Mensual	Setmanal	Diària
Coles / refrescs	3	16	1	0
Cafè sol	4	6	10	0
Descafeïnat / Infusions	8	2	8	0
Aiguardent	16	2	0	0
Anís	17	1	0	0
Cava	5	13	0	0
Conyac / Cigaló	15	4	0	0
Cervesa (33 cl.)	12	5	2	0
Vermut	16	3	0	0
Vi blanc	10	9	0	0
Licors	13	6	0	0
Vi negre	6	10	3	0
Combinats	7	9	3	0

Annex 2.

Taules sobre dades antropomètriques i nutricionals dels informants entrevistats

Taula 13. Antropometria i classificació dels informants entrevistats segons els criteris de Garrow.

Informant	Talla (m)	Pes (kg)	IMC (kg/m ²⁴)	Classificació
DONES				
1	1,55	50,00	20,8	Normopès ²⁴
2	1,63	58,00	21,8	Normopès
3	1,64	57,00	21,2	Normopès
4	1,53	55,00	23,5	Normopès
5	1,68	56,00	19,8	Primor
6	1,63	65,00	24,5	Normopès
7	1,60	65,00	25,4	Excés de pes
8	1,69	65,00	22,8	Normopès
9	1,57	61,00	24,7	Normopès
10	1,56	54,70	22,5	Normopès
HOMES				
11	1,75	75,00	24,5	Normopès
12	1,75	77,00	25,1	Excés de pes
13	1,76	74,00	23,9	Normopès
14	1,78	80,00	25,2	Excés de pes
15	1,75	98,00	32,0	Obesitat
16	1,80	85,00	26,2	Excés de pes
17	1,87	95,00	27,2	Excés de pes
18	1,70	78,00	27,0	Excés de pes
19	1,81	103,00	31,4	Obesitat
20	1,84	70,00	20,7	Normopès
RESUM DE LA CLASSIFICACIÓ				
	Primor	Normopès	Excés de pes	Obesitat
Dones	1	8	1	0
Homes	0	3	5	2

²⁴ Normopès és la franja que abasta els valors de l'índex de massa corporal que es consideren correctes (que no suposen primor ni sobrepès), segons el pes i l'alçada.

Taula 14. Consum mitjà d'energia i nutrients de les dones entrevistades.

DONES										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Energia	2.170,3	1.684,0	2.169,6	2.379,9	1.896,7	1.313,5	1.715,9	1.836,0	2.343,3	1.768,8
Proteïnes	109,6	83,1	92,9	100,0	76,3	44,5	91,5	78,6	115,6	84,9
H. de carboni	238,0	149,7	213,3	287,4	209,0	159,0	177,5	176,7	240,0	141,8
Fibra	20,6	17,0	25,6	17,4	12,9	26,0	15,8	17,6	22,9	17,3
Sucres	113,4	73,7	87,6	132,1	123,3	96,6	87,3	89,9	121,7	28,6
Lípids	86,1	83,6	102,6	92,3	83,6	55,5	70,8	86,3	99,0	95,9
AGM	33,1	34,1	37,4	39,1	37,0	22,1	31,0	34,6	44,7	38,1
AGP	15,6	11,7	13,3	12,0	12,1	12,5	10,0	16,7	12,1	18,5
AGS	29,3	30,6	44,4	32,7	27,9	9,9	23,6	27,6	34,3	31,1
Colesterol	392,3	311,7	30,0	568,7	348,8	35,1	306,0	355,3	374,1	279,0
Calci	1.208,9	1.079,7	1.184,1	772,4	680,4	577,3	827,1	658,4	1.261,4	777,6
Magnesi	365,6	336,7	305,9	293,0	250,9	315,3	292,3	272,6	392,4	211,3
Sodi	3.247,9	4.935,1	3.856,0	3.765,6	3.087,0	737,1	2.797,5	2.633,6	4.803,1	3.507,8
Potassi	3.303,9	3.377,0	2.835,9	2.697,1	2.426,4	3.840,5	2.800,4	2.931,6	3.471,7	1.996,6
Zinc	11,7	7,4	10,4	9,7	6,4	5,3	8,1	8,3	10,6	9,3
Ferro	14,1	12,9	14,7	13,7	10,1	10,0	10,1	15,0	12,0	10,5
Fòsfor	1.739,3	1.553,4	1.597,6	1.393,1	1.139,0	756,3	1.217,1	1.091,6	1.816,4	1.165,6
Vitamina A	806,0	768,6	1.603,3	542,1	811,4	1.360,4	302,6	555,1	801,4	600,4
Carotenoides	867,9	2.186,1	2.021,6	909,1	2.797,1	7.894,6	744,0	1.730,7	2.857,6	2.283,3
Retinoides	661,1	403,6	1.265,3	389,1	344,6	44,6	177,3	266,1	324,9	219,6
Acid fòlic	312,1	223,6	349,9	235,9	243,0	436,5	260,0	305,7	258,0	162,9
Niacina	26,3	20,4	15,6	22,4	15,9	9,3	17,4	20,6	21,1	17,0
Vitamina B1	1,6	1,0	1,3	1,0	1,1	1,0	1,5	1,1	1,6	1,3
Vitamina B12	6,6	4,7	6,1	9,6	3,9	0,0	3,6	5,6	6,3	4,1
Vitamina B2	24	1,7	1,9	1,6	1,3	1,0	1,4	1,6	2,1	1,1
Vitamina B6	2,3	1,0	1,7	1,9	1,4	1,8	1,9	2,0	1,9	1,4
Vitamina C	128,9	69,3	85,3	67,4	127,6	294,3	116,5	132,9	70,0	28,5
Vitamina E	8,4	8,4	6,9	8,6	9,6	15,9	6,8	9,3	10,6	7,9
Vitamina D	6,4	0,9	2,3	3,7	1,6	0,1	1,4	2,0	1,3	0,9
Aigua	1.826,6	1.600,4	2.170,7	2.310,6	1.979,7	2.332,5	2.467,5	2.892,9	2.788,0	1.794,9
Etanol	0,0	0,0	3,3	0,0	0,3	0,0	0,0	5,3	4,1	0,0

Taula 15. Consum mitjà d'energia i nutrients dels homes entrevistats.

HOMES										
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Energia	2.459,3	2.414,4	2.582,1	1.901,8	1.377,0	2.765,9	2.187,9	2.190,4	2.517,6	2.668,1
Proteïnes	99,0	82,7	106,4	75,5	62,7	121,9	125,7	91,4	109,9	11,3
H. de carboni	273,6	219,4	257,4	206,5	148,3	233,0	225,6	223,3	183,7	197,6
Fibra	25,6	16,1	17,6	16,2	17,6	24,0	18,9	16,3	18,9	22,6
Sucres	133,1	81,1	120,9	84,8	54,9	93,0	70,9	108,9	77,1	77,0
Lípids	106,1	110,9	103,9	86,0	59,1	145,0	86,3	92,0	126,4	125,1
AGM	40,9	47,9	42,9	29,5	25,6	53,6	35,9	36,9	49,0	54,4
AGP	11,9	25,9	19,6	13,0	7,4	33,1	10,0	11,6	33,1	21,6
AGS	44,0	29,1	32,9	32,5	19,3	44,6	30,6	36,3	54,0	39,9
Colesterol	282,0	275,3	424,4	239,8	260,0	480,7	365,4	416,3	437,6	457,9
Calci	1.054,0	499,7	757,9	882,0	769,9	195,6	714,6	993,6	1264,0	778,4
Magnesi	390,4	240,4	324,0	232,3	226,9	478,0	292,6	281,9	367,7	345,8
Sodi	3.035,3	3.806,6	3.842,0	2.614,7	2.341,7	9.484,7	4.371,0	3.272,7	3.613,4	4.787,0
Potassi	3.351,9	2.198,4	2.917,6	2.491,0	2.016,1	3.468,6	3.165,0	2.851,4	2.895,4	3.436,1
Zinc	10,0	7,7	11,0	7,7	6,3	12,6	12,6	8,0	13,3	11,1
Ferro	15,0	11,6	14,6	9,5	9,9	20,1	14,3	11,0	13,0	18,4
Fòsfor	1.495,1	1.014,9	1.345,9	1.140,5	958,7	1.845,3	1.387,4	1.462,7	1.641,1	1.530,1
Vitamina A	825,3	422,9	501,0	761,3	532,9	3071,1	415,9	761,6	812,3	796,4
Carotenoides	3.303,3	1.557,9	1.285,9	2.695,7	1.754,7	2.033,6	1.366,9	2.096,7	2.198,9	2.971,9
Retinoides	273,6	161,7	286,9	312,3	240,4	2736,7	187,3	411,7	445,0	299,8
Acid fòlic	298,0	185,7	246,0	224,5	257,4	363,0	311,0	195,1	191,9	300,8
Niacina	18,6	16,1	21,6	17,8	14,7	31,4	24,3	17,1	19,6	23,8
Vitamina B1	1,6	1,4	1,3	1,0	1,1	1,7	1,9	1,3	1,4	1,5
Vitamina B12	3,1	3,6	6,0	5,0	3,0	14,4	7,3	3,7	6,3	6,0
Vitamina B2	2,0	1,3	1,6	1,7	1,3	2,3	1,3	1,7	1,6	1,9
Vitamina B6	2,0	1,4	1,9	1,5	1,6	2,3	2,3	1,7	1,4	2,0
Vitamina C	138,3	69,6	97,7	43,7	85,7	102,6	172,7	84,6	50,1	87,6
Vitamina E	7,1	12,9	12,0	6,2	5,9	24,4	7,9	8,1	7,4	10,3
Vitamina D	1,0	1,6	1,9	3,0	1,3	5,0	0,7	1,9	0,9	2,4
Aigua	2.037,7	1.968,1	3.000,3	1.428,5	3.176,4	2.265,4	2.049,9	1.838,0	2.986,0	2.551,4
Etanol	1,7	30,7	27,1	0,0	0,0	6,1	0,0	14,4	29,4	43,6

Taula 16. Consum mitjà de nutrients dels informants entrevistats per persona i dia.

	DONES N=10		HOMES N=10		TOTAL N=20	
	X	DT	X	DT	X	DT
Energia (kcal)	1.966,9	594,6	2.295,2	741,1	2.111,5	680,7
Proteïnes (g)	89,1	29,9	98,0	35,6	93,0	32,7
Hidrats de carboni (g)	196,3	64,6	220,4	69,0	206,9	67,4
Fibra (g)	19,3	8,7	19,5	8,5	19,4	8,5
Sucres (g)	92,9	40,4	91,5	42,6	92,3	41,2
Polisacàrids (g)	102,7	43,1	128,9	45,9	114,3	46,0
Lípids (g)	88,7	34,0	102,2	45,1	94,7	39,7
Àcids grassos monoinsaturats (g)	36,2	14,0	41,2	18,7	38,4	16,4
Àcids grassos poliinsaturats (g)	13,5	7,8	17,2	14,4	15,2	11,3
Àcids grassos saturats (g)	31,1	15,5	34,5	14,4	32,6	15,1
Colesterol (mg)	337,5	199,4	359,2	216,6	347,1	206,7
Calci (mg)	927,8	443,3	847,9	360,5	892,6	409,4
Magnesi (mg)	308,0	96,9	314,2	117,5	310,8	106,1
Sodi (mg)	3.324,1	1.817,4	4.207,4	3.787,9	3.713,2	2.880,2
Potassi (mg)	2.958,4	1.025,7	2.892,4	942,9	2.929,3	987,2
Fòsfor (mg)	1.361,4	459,0	1.359,6	443,1	1.360,6	450,5
Ferro (mg)	12,3	5,0	13,9	6,1	13,0	5,6
Zinc (mg)	9,1	4,0	9,7	4,1	9,4	4,0
Vitamina A total (mcg)	812,6	553,7	899,3	2.046,4	850,8	1.414,6
Carotens (mcg)	2.454,5	2.648,7	2.119,5	1.887,0	2.306,9	2.342,1
Retinol (mcg)	402,9	441,9	545,4	2.051,8	465,7	1.397,1
Àcid fòlic (mcg)	271,4	119,9	265,8	109,4	269,0	115,0
Niacina (mg)	18,5	8,4	20,7	8,6	19,5	8,5
Tiamina (mg)	1,2	0,5	1,4	0,6	1,3	0,6
Riboflavina (mg)	1,6	0,6	1,6	0,6	1,6	0,6
Vitamina B6 (mg)	1,7	0,5	1,8	0,6	1,7	0,6
Vitamina B12 (mcg)	5,1	4,1	5,8	7,9	5,4	6,1
Vitamina C (mg)	108,0	99,4	98,7	74,7	103,9	89,2
Vitamina D (mcg)	2,0	2,7	2,1	2,9	2,0	2,8
Vitamina E (mg)	9,1	5,0	10,6	10,1	9,7	7,7
Alcohol (g)	3,7	19,2	14,4	27,5	8,4	23,8
Aigua (g)	2.370,5	870,4	2.275,1	659,7	2.328,5	783,4

Taula 17. Percentatge d'ingesta dels principis immediats en els joves entrevistats.

Informant	Lípids				Proteïnes	Hidrats de carboni
	AGM	AGP	AGS	Total		
1	13,7 %	6,5 %	12,1 %	35,7 %	20,2 %	43,9 %
2	18,2 %	6,3 %	16,3 %	44,7 %	19,7 %	35,6 %
3	15,7 %	5,6 %	18,6 %	43,0 %	17,3 %	39,7 %
4	14,8 %	4,5 %	12,4 %	34,9 %	16,8 %	48,3 %
5	17,6 %	5,8 %	13,2 %	39,7 %	16,1 %	44,1 %
6	17,6 %	5,8 %	13,2 %	39,7 %	16,1 %	44,1 %
7	16,3 %	5,2 %	12,4 %	37,1 %	21,3 %	41,4 %
8	17,3 %	8,4 %	13,8 %	43,2 %	17,5 %	39,3 %
9	17,4 %	4,7 %	13,3 %	38,5 %	20,0 %	41,5 %
10	19,4 %	9,4 %	15,9 %	48,8 %	19,2 %	32,1 %
11	15,0 %	4,4 %	16,2 %	39,0 %	16,2 %	44,7 %
12	19,6 %	10,6 %	11,9 %	45,4 %	15,0 %	39,9 %
13	16,1 %	7,4 %	12,4 %	39,1 %	17,8 %	43,0 %
14	14,0 %	6,2 %	15,4 %	40,7 %	15,9 %	43,4 %
15	15,0 %	4,4 %	16,2 %	39,0 %	16,2 %	44,7 %
16	17,7 %	11,0 %	14,7 %	47,9 %	17,9 %	34,2 %
17	14,8 %	4,1 %	12,6 %	35,5 %	23,0 %	41,2 %
18	15,9 %	5,0 %	15,6 %	39,6 %	17,5 %	42,7 %
19	19,1 %	5,3 %	21,0 %	49,2 %	19,0 %	31,8 %
20	20,7 %	8,2 %	15,2 %	47,7 %	18,8 %	33,5 %

RESUM DE DADES

Informant	Lípids				Proteïnes	Hidrats de carboni
	AGM	AGP	AGS	Total		
Homes	17,0 %	6,7 %	14,8 %	42,3 %	17,9 %	39,8 %
Dones	16,6 %	6,5 %	13,5 %	40,4 %	18,2 %	41,4 %
Total	16,8 %	6,6 %	14,1 %	41,3 %	18,1 %	40,6 %

Taula 18. Risc d'ingestes inadequades entre els homes entrevistats.

HOMES N= 10	IDR ²⁵	Percentatge de la mostra amb ingestes			% d'IDR de la mostra
		<1/3 IDR	<2/3 IDR	<IDR	
Energia (kcal)	3.000	0	20	100	76,5
Proteïnes (g)	54	0	0	0	181,5
Calci (mg)	800	0	10	50	106,0
Ferro (mg)	10	0	0	20	139,3
Zinc (mg)	15	0	40	100	64,9
Magnesi (mg)	350	0	20	70	89,8
Tiamina (mg)	1,2	0	0	20	119,2
Riboflavina (mg)	1,8	0	0	70	88,6
Niacina (mg)	20	0	0	60	103,3
Vitamina B6	1,8	0	0	50	98,6
Àcid fòlic (mcg)	200	0	0	30	132,9
Vitamina B12 (mcg)	2	0	0	0	288,0
Vitamina C (mg)	60	0	0	20	164,6
Vitamina A (mcg)	1.000	0	40	90	89,9
Vitamina D (mcg)	5	40	90	90	42,5
Vitamina E (mg)	12	0	50	70	17,7

1 X = mitjana; DT = desviació típica

Taula 19. Risc d'ingestes inadequades entre les dones entrevistades.

DONES N= 10	IDR	Percentatge de la mostra amb ingestes			% d'IDR de la mostra
		<1/3 IDR	<2/3 IDR	<IDR	
Energia (kcal)	2.300	0	10	80	85,5
Proteïnes (g)	41	0	0	0	217,3

Índex de taules

Al text

Taula 1. Llistat d'informants entrevistats	12
Taula 2. Mitjanes de la incidència de diferents criteris en l'elecció de compra	44
Taula 3. Associacions entre propietats nutritives i nutrients dels informants dels grups de discussió .	53

Annex 1

Taula 1. Freqüència de consum de lactis entre els informants entrevistats	171
Taula 2. Freqüència de consum de cereals entre els informants entrevistats	171
Taula 3. Freqüència de consum de pastisseria entre els informants entrevistats	171
Taula 4. Freqüència de consum de verdures i hortalisses entre els informants entrevistats	172
Taula 5. Freqüència de consum de llegums entre els informants entrevistats	172
Taula 6. Freqüència de consum de fruites entre els informants entrevistats	172
Taula 7. Freqüència de consum de carn entre els informants entrevistats	173
Taula 8. Freqüència de consum d'ous entre els informants entrevistats	173
Taula 9. Freqüència de consum de peix entre els informants entrevistats	173
Taula 10. Freqüència de consum d'oleaginosos entre els informants entrevistats	174
Taula 11. Freqüència de consum de fruits secs entre els informants entrevistats	174
Taula 12. Freqüència de consum de begudes entre els informants entrevistats	174

Annex 2

Taula 13. Antropometria i classificació dels informants entrevistats segons els criteris de Garrow	175
Taula 14. Consum mitjà d'energia i nutrients de les dones entrevistades	176
Taula 15. Consum mitjà d'energia i nutrients dels homes entrevistats	177
Taula 16. Consum mitjà de nutrients dels informants entrevistats per persona i dia	178
Taula 17. Percentatge d'ingesta dels principis immediats en els joves entrevistats	179
Taula 18. Risc d'ingestes inadequades entre els homes entrevistats	179
Taula 19. Risc d'ingestes inadequades entre les dones entrevistades	180
Taula 20. Comparació dels resultats de consum mitjà per persona i dia amb l'Enquesta Nutricional de Catalunya (ENCAT, 1992)	180