

► TEMA

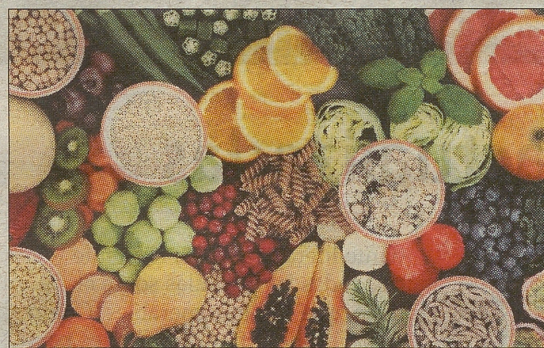
La fibra i els seus beneficis

La fibra és essencial per al nostre benestar i juga un paper importantíssim tant en la millora de la digestió fins a la regulació dels nostres nivells de colesterol. Cal posar èmfasi en les capacitats d'un nutrient clau sovint infravalorat.

¿Por qué es importante la fibra en nuestra dieta?♦ **Dra. Francisca Serra ***

La fibra dietètica, present en aliments vegetals, se caracteritza per la seva resistència a la digestió humana, arribant gairebé intacta al colon, on és fermentada per la microbiota intestinal. Hi ha diversos tipus de fibres i poden variar en la seva capacitat de fermentació, solubilitat i viscositat, el que condicionarà els seus efectes sobre la salut. Les

fibras solubles, abundantes en legumbres, frutas y verduras, retienen agua formando un gel viscoso que ralentiza la digestión, contribuyen a la sensación de saciedad y reducen el apetito. Por otro lado, las fibras insolubles, como las del salvado de trigo, son poco fermentadas, pasan a formar parte de las heces, por lo que aumentan su volumen y aceleran el tránsito intestinal, resultando útiles para personas con estreñimiento. Algunas fibras, como las pectinas de la piel de manzanas y los beta-glucanos de cereales integrales, son altamente fermentables, solubles y viscosos.



mulan el crecimiento de bacterias beneficiosas como bifidobacterias y lactobacilos, que producen ácidos orgánicos esenciales para nuestra salud intestinal.

La mayoría de los alimentos vegetales contienen una mezcla de distintos tipos

de fibra, de modo que una dieta rica y variada en vegetales es clave para promover la salud digestiva y metabólica. En adultos, se recomienda ingerir entre 30-35 g de fibra al día para hombres y 25-32 g al día para mujeres, pero la ingesta promedio en España es de 12-15 g/día, lo que está muy por debajo de la ingesta adecuada y debería aumentarse su consumo.

* *Catedrática de Nutrición. Profesora emérita de la UIB*

► TEMA

Marques i consciència social

Les marques abracen els valors socials per connectar amb un públic exigent, per això incorporen altres elements com l'ecologisme, la igualtat i la diversitat que esdevenen claus per generar fidelitat i reputació en el màrqueting actual.

Màrqueting social♦ **Roger Gotarredona Fiol ***

Cada cop més marques comercials incorporen valors socials en la seva comunicació corporativa. Ecologisme, igualtat de gènere, diversitat o benestar animal són causes que apareixen en la seva publicitat, xarxes socials i productes. Aquest fenomen, conegut com a *màrqueting social*, no cerca únicament vendre, sinó connectar amb un públic cada vegada més cons-

cient i crític que exigeix compromís ètic, que va més enllà de la satisfacció en el producte.

Actualment, comprar ja no és només un acte econòmic, sinó també simbòlic. Les marques ja saben que el consumidor actual no justifica la compra per qualitat o preu, en un nou salt ara ja vol identificar-se amb uns valors.

Això ha conduït a moltes empreses a adoptar discursos propis gairebé d'ONG, tot mostrant una imatge conscient i compromesa. Apostar per missatges inclusius, sostenibles o solidaris pot reforçar



la imatge corporativa, generar fidelitat i destacar en un mercat altament competitiu.

Campanyes com la de Dove, amb cossos reals i diversitat, o la d'Estrella Damm, defensant el medi ambient o Nike amb campanyes per la igualtat racial són exemples clars. Aquest posicionament pot generar lleialtat, visibilitat i reputa-

ció positiva. Però també implica riscos: si el públic percep incoherències o oportunisme, pot generar-se rebuig (el conegut *greenwashing* o *wokewashing*).

Per tenir èxit, el màrqueting social ha de ser autèntic. El compromís ha d'anar més enllà de la publicitat i reflectir-se en l'activitat real de l'empresa. En un món saturat de missatges, el valor diferencial ja no és només el producte, sinó els valors que representa. En definitiva, el màrqueting amb valors és una eina poderosa. Però, perquè sigui creïble, ha d'anar de la mà de l'autenticitat i la responsabilitat empresarial.

* *Professor Departament d'Economia de l'Empresa UIB i CEO Tàndem Comunicació i Màrqueting*

► TEMA

Producció i activisme cultural a Mallorca

Aquest estiu comença a celebrar-se l'aniversari d'aquest popular grup musical i coral anomenat Arpellots Havaneres Band. Un dels concerts que serà emblemàtic d'aquests trenta anys serà el del pròxim dissabte 5 de juliol a Palma. Cal felicitar a totes les persones implicades en la difusió cultural a Mallorca.

Trenta anys d'Arpellots Havaneres Band♦ **Sebastià Serra Busquets ***

A Mallorca tenim una llarga tradició de grups i col·lectius que des de la perspectiva de la cultura popular ens han ofert importants iniciatives en els diversos pobles.

Ja des dels inicis de la contemporaneïtat tenim ben present l'aportació cultural de bandes de música,

corals, grups de dansa i ball popular, associacions socials i culturals de diferents característiques, publicacions, premsa escrita, així com emissores de ràdio i televisions locals.

El panorama és prou ampli i cal destacar la participació de moltes persones amb aspectes que van des dels creadors fins als que donen suport i ajuden a organitzar activitats, i evidentment al públic.

En el context del conjunt dels



pobles de Mallorca observem una gran diversitat i uns fets que són un element comú: els aspectes lúdics i d'estima i de defensa de la mallorquinitat.

En el poble de Sant Jordi fa trenta anys un grup de ciutadans compromesos, la majoria d'ells amb gran afició per la música i el cant fundaren una agrupació musical i coral que s'ha centrat sobretot en la transmissió de la riquesa de les havaneres i també la cançó marinera. La majoria dels seus integrants han estat i són de Sant Jordi, si bé hi ha hagut algunes incorporacions de Palma, Lluçmajor i del mateix

pla de Sant Jordi.

Amb el temps hi ha hagut canvis entre els músics, els cantants i els anomenats 'arpellots muts'. L'evolució s'ha donat, però en essència es manté l'esperit i les ganes de continuïtat. Els darrers temps amb noves incorpora-

cions de gent procedent de bandes de música, sobretot de Lluçmajor, s'han produït algunes innovacions, però volem reivindicar la feina feta aquests darrers trenta anys.

Una obligació que tenim en aquests moments de celebració és recordar a una persona que hi va dedicar molta de feina, tant des d'aspectes organitzatius com corals i musicals, i que va ser el mestre Tomàs Martínez Miró que ens va deixar no fa gaire i que tenim en el record.

* *Professor d'Història Contemporània (UIB)*

COORDINACIÓ

Sebastià Serra i Busquets

♦ Antoni Vives Reus

♦ Rafel Puigserver Pou (CEDOC-UIB)