



ESTIU

Tema del dia



PROTESTA PER LA LLEI DE COSTES

Grups ecologistes van protestar ahir en una vintena de platges de l'Estat contra la reforma de la llei de costes, convocats per més de 200 organitzacions. Consideren que aquesta reforma és un retrocés per a la sostenibilitat del litoral i dona via lliure a il·legalitats urbanístiques.

Curar de mar

L'aigua marina comporta un ampli ventall de beneficis per a l'organisme

ALBERT PUNSOLA

Hipòcrates, el pare de la medicina, va dir fa 24 segles que l'aigua marina podia fer recuperar la salut perduda. Aquest coneixement del món antic va ser pràcticament oblidat fins al segle XVIII, quan el metge britànic Richard Russell va escriure el primer llibre del·l'era moderna sobre les virtuts terapèutiques de l'aigua marina. Els seus arguments eren purament empírics. Havia constatat que les persones que vivien a la costa tenien, per regla general, més bona salut que els que vivien a l'interior.

Al segle XIX es van multiplicar les investigacions mèdiques entorn dels efectes beneficiosos de l'aigua marina, amb l'exemple destacat del científic francès René Quinton. Però res ha fet tant pel contacte de les masses amb el mar com la popula-

rització universal de les platges de principis del segle XX i la posterior democratització del turisme. Darrere una motivació lúdica, aquest fenomen ha afavorit l'estat físic de milions de persones arreu del món.

Absorció de minerals

El sol fet de banyar-se al mar implica l'absorció a través de la pell de diversos minerals continguts en l'aigua, com sodi, magnesi, calci i potassi. Des de la pell, aquests elements arriben al torrent sanguini i així a tot l'organisme, on despleguen els seus efectes. El sodi, juntament amb el potassi, és essencial per al funcionament dels nervis i els músculs i per mantenir l'equilibri dels fluids de l'organisme. El magnesi és un regulador del sistema nerviós i cardiovascular. El calci contribueix a la construcció del teixit ossi i a la coagulació de la sang. Un altre mineral rellevant és el iode, que ens pot ar-



Avantatges
La densitat de l'aigua del mar té més pressió i això beneficia la circulació sanguínia

ribar per contacte físic amb l'aigua o bé a través de les vies respiratòries. L'aire marí està carregat de petites gotes que en contenen, i quan el mar està agitat la concentració de iode és encara més gran. Aquest mineral regula el metabolisme de l'organisme i desinfecta la pell.

Millorar la circulació

La pressió de l'aigua beneficia la circulació sanguínia. Un tipus de pressió és la hidrostàtica, a la qual el cos humà està sotmès pel fet d'estar submergit. Es tracta d'una pressió que el cos rep de manera perpendicular i que, en posició vertical, és més elevada a les cames perquè estan més avall.

La densitat de l'aigua del mar, superior a la d'una piscina d'aigua dolça, fa que la pressió sigui més forta i això afavoreix el retorn venós de la sang i millora tot el sistema circulatori. D'altra banda, la pressió hi-

drodinàmica, la que el cos rep com a conseqüència del moviment de les onades, l'obliguen a fer un esforç continuat per mantenir l'equilibri i això comporta un bon exercici per als músculs i la circulació. Els metges també recomanen un passeig per la vora del mar per millorar el retorn venós, ja que tot i que el cos no està submergit, el contacte del peu nu amb la sorra i l'aigua estimula aquesta funció.

Exercici més productiu

Quan som dins l'aigua el cos pesa menys. Una persona de 80 kg en pesa només 8 si s'enfonsa fins al coll. Amb aquesta lleugeresa, i gràcies al fet que al mar es flota millor, és més fàcil fer tot un seguit d'exercicis que no pas en aigua dolça, on cal dedicar més esforç a flotar. Això és particularment beneficiós per a totes les persones que, per edat o per la seva situació personal, es cansen amb fa-

100 kg de deixalles a la platja

EL CLUB NÀUTIC DE LLANÇÀ ha retirat un centenar de quilos de deixalles del fons marí d'una de les principals platges d'aquest municipi de l'Alt Empordà, que té uns 500 metres. L'activitat s'organitza des del 1997 i entre el material hi havia rodes i trossos de ferralla.



ÈXIT DE LA NOVA BOTIGA APPLE

Milers de persones van participar ahir en la inauguració de la nova botiga Apple, al passeig de Gràcia de Barcelona. Molts clients havien dormit a les portes de l'establiment per ser els primers a entrar-hi. Es tracta de la botiga més gran del sud d'Europa i els responsables esperaven rebre 15.000 visites durant el seu primer dia.



GETTY IMAGES

També als fogons

Albert Fernández i Francesc Carrillo es van trobar en un màster de gestió d'empreses a la Universitat de Barcelona. Aviat van descobrir que tots dos havien estiuat en pobles de costa i havien observat com netejar el peix amb aigua de mar o utilitzar-la per cuinar era un costum habitual. "Aleshores ens vam preguntar per què no provàvem de facilitar aquesta aigua envasada als amants de la bona cuina i als restaurants, i d'aquí va néixer la idea de crear l'empresa Mediterranea Agua de Mar", explica Albert Fernández. Hi havia alguns precedents d'aquesta iniciativa, però molt puntuals, com per exemple a Escòcia. "Descobrir que ho feia altra gent també va ajudar-nos a creure que no seria una idea tan forassenyada".

L'aigua s'obté a la Costa Brava i passa per un procés de depuració totalment natural que es fa a la planta que l'empresa té a Llinars del Vallès. Tot seguit, uns laboratoris reconeguts certifiquen que és apta per al consum.

Moltes persones van conèixer l'ús de l'aigua marina als fogons a través de Ferran Adrià i no a partir dels costums dels pobles. Qui no ha tastat mai aquests plats se sol preguntar què tenen d'especial. "L'aigua de mar conté pràcticament la totalitat dels minerals de la taula periòdica. És molt completa i tots aquests nutrients s'incorporen als aliments i els donen un gust i una textura molt diferents dels que estan cuinats amb aigua de l'aixeta", indica Fernández.

L'empresa ha fet proves en restaurants i de moment l'índex de satisfacció és molt elevat. Fa un mes i mig van començar les vendes en grans magatzems i estan esperant xifres concretes, si bé ja han rebut bones impressions d'alguns clients. Una consulta habitual és si cal afegir sal als plats cuinats amb aigua de mar. La resposta de Fernández és molt clara: "En cap cas, perquè la sal que conté la quantitat necessària d'aigua per a cada plat ja és suficient".



Marta Coll

ESPECIALISTA EN MEDICINA DE L'ESPORT

"El mar és ric en minerals que tenen propietats terapèutiques"

A.P.

¿És cert que la composició del plasma sanguini i la de l'aigua del mar són similars?

Efectivament, la composició de l'aigua de mar és molt semblant al plasma sanguini en minerals i oligoelements. L'aigua de mar conté sobretot clorur sòdic (sal comuna), però també pràcticament tots els elements de la taula periòdica, a banda d'elements vius com les algues i el plàncton.

¿Aquesta composició n'explicaria els efectes beneficiosos?

Els beneficis per a la salut, tant si ens banyem com si aprofitem els altres elements del medi marí –les algues i els fangs– es deriven d'aquesta riquesa en minerals que tenen propietats terapèutiques. Podem ressaltar els efectes contra el dolor i antiinflamatoris, que faciliten la mobilitat articular a dins de l'aigua i els beneficis en determinades patologies de la pell.

¿És recomanable limitar el temps dels banys de mar?

El temps recomanable ve determinat bàsicament per l'adaptació del cos a la temperatura de l'aigua. Amb 30 minuts n'hi ha més que prou, però s'hi pot estar més estona, si el cos s'hi troba bé. Si l'aigua està freda, és millor fer banys curts.

¿Hi ha situacions en les quals és millor no banyar-se al mar?

Els banys de mar són bons per a la majoria, però hi ha excepcions. Per exemple, quan es pateix una infecció en fase aguda del tipus que sigui, o quan es té una ferida oberta. En els casos d'otitis o sinusitis ens caldria evitar les immersions. —

cilitat. Com que és més densa, l'aigua de mar també oposa més resistència a determinats moviments, com els que es fan nedant o caminant per dintre l'aigua, i aquesta característica fa que s'incrementi la tonificació muscular.

El confort és important alhora de practicar qualsevol tipus d'exercici. El cos ha de trobar-se realment a gust amb la temperatura de l'aigua passada una estona de la impressió inicial de fredor. Si després d'uns minuts l'adaptació no es produeix, és millor sortir de l'aigua per evitar el risc de patir una hipotèrmia. Els mars més freds produeixen vasoconstricció i són més estimulants, mentre que els calents tendeixen a relaxar.

Bany normal o talassoteràpia?

En realitat, el sol fet de banyar-se suposa fer una talassoteràpia bàsica –o cura de mar– pels beneficis directes que comporta. En aquest



Exercici
Com que hi ha més resistència, els exercicis fets al mar incrementen la tonificació muscular



RYAN MCVAY / GETTY IMAGES

context, l'avantatge principal dels centres especialitzats en talassoteràpia és l'ús dels elements que hi ha en el medi marí en un entorn controlat.

Això és molt rellevant en el tractament de determinades malalties, com per exemple l'artrosi i l'artritis, en què la temperatura freda és contraproduent perquè accentua el dolor. En canvi, la mateixa aigua de mar escalfada a 29 o a 33 graus, com se sol fer, resulta beneficiosa en els dos casos.

Els centres de talassoteràpia també faciliten la rehabilitació de

lesions musculotendinoses i fractures i la recuperació de pacients amb patologies d'aparell locomotor als quals se'ls ha posat alguna pròtesi. Per altra banda, també donen bons resultats en el tractament de malalties neurològiques com l'esclerosi múltiple i en les embòlies, que fan perdre força, coordinació i estabilitat a les persones que les pateixen.

En moltes ocasions fer aquestes activitats terapèutiques al mar seria difícil, per no dir impossible. En canvi, en un centre es poden fer durant tot l'any. —