

Pilar Senpau «Lleida olora a tranquil·litat»

La metgessa i dietista lleidatana Pilar Senpau va fer, el passat dijous, una xerrada als Torms a propòsit de l'estreta relació entre aliments i salut. Amb el seu "swing" tan característic, que l'ha portat a ser una de les persones que millor comuniquen, de una forma planera i entenedora, tot allò que té a veure amb la dieta saludable, la salut i la felicitat.

La doctora Senpau, tot i tenir un fort competidor en la mateixa franja horària (l'Espanya-Rússia) va reunir prop d'una quarantena de veïns en la seva ponència. Amb la mateixa facilitat que ho fa als mitjans de comunicació, ens va revelar alguns secrets que hem de posar en pràctica, com ara en què gastar els nostres diners pel que fa a la nostra alimentació i benestar. Fruïta de la terra, un bon oli (del que s'emportà una mostra), xocolata negra, perfums i cultura són les seves apostes.

També parlà de les propietats que certs aliments tenen per pal·liar diferents estats d'ànim o simplement com a mesura profilàctica en la prevenció de malalties, carxofes per ajudar la funció hepàtica quan tenim estrès, enciam per ajudar-nos a dormir, tomàquet ratllat i amanit amb oli com a preventiu de càncer de pròstata en els homes i amb efecte "antiarrugues" en les dones. Entre pans de sardines per les articulacions i la memòria, els *omega3* ens ajudarien a fabricar un antiinflamatori natural contra l'artritis i jugarien un paper important en l'embolcall de les neurones.

Encara que la revelació de la nit va ésser la de les propietats alimentàries dels caragols. Aquests mol·luscs tenen un aminoàcid (totxos naturals, com els anomenà) que en el cervell es transforma en un neurotransmissor, la qual cosa augmenta la nostra activitat cerebral.

Tot plegat en una hora i escaig de xerrada-col·loqui molt entretinguda, entenedora i, sobretot, molt útil.