

# Les malalties de la societat de l'estrès

El doctor Lluís Massana parla en el llibre «Vida d'infart» dels problemes de salut en el primer món

LAIA BRUFAU / Reus

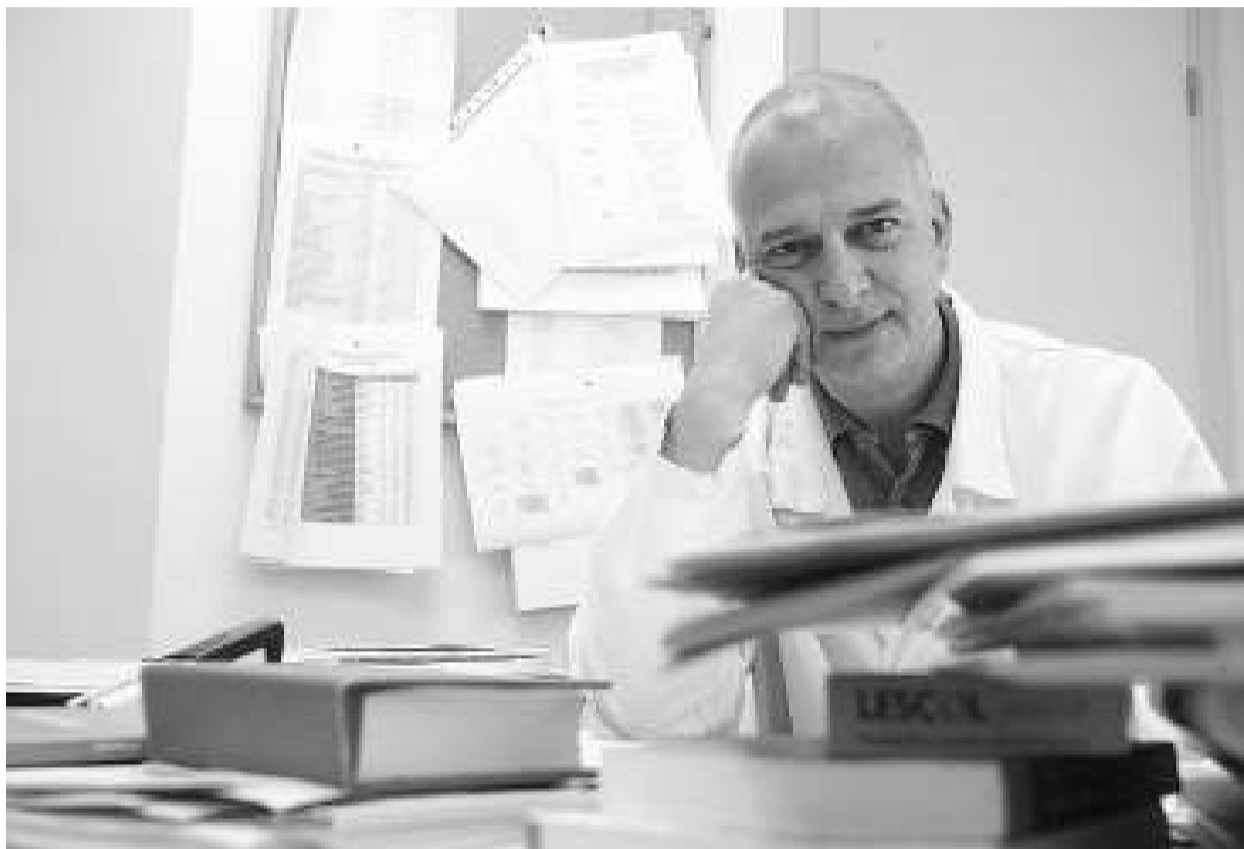
● El doctor Lluís Massana ha publicat nombrosos articles sobre la seva especialitat mèdica, l'arteriosclerosi, però fa uns mesos es va decidir a escriure una novel·la sense des-

vincular-se del món sanitari. Ara treu la versió en català del llibre amb el títol *Vida d'infart*, editat per Amat, en el qual un empresari reusenc en plena crisi dels cinquanta veu com tot està a punt de desmuntar-se quan té un

ensurt amb la seva salut i ha de començar a cuidar-se. Amb el suggerent subtítol de *La felicitat en els temps del colesterol*, el llibre traça els canvis d'hàbit sense oblidar un ull clínic i la prevenció per defecte de professió.

«Actualment els metges hem de fer front a les anomenades malalties de la societat de l'abundància.» Problemes cardiovasculars, sobrepès, colesterol, un ritme quotidià estressant, totes les patologies apunten de manera amenaçadora vers el protagonista de *Vida d'infart*, un empresari reusenc de nom Jaume Martí. L'autor del llibre, el doctor Lluís Massana, traça a partir de les peripècies d'en Jaume el conjunt de símptomes que conforma l'anomenada síndrome metabòlica, que afecta un 25 per cent de la població catalana.

Síntomatologies moltes vegades silencioses, resultat de molts anys de descuidar la salut, que poden arribar a tenir conseqüències fatals: infarts de miocardi, insuficiències respiratòries, etc. A partir d'experiències personals viscudes a través dels seus pacients, Massana posa a prova el seu protagonista donant-li a conèixer els seus «números» de colesterol, hipertensió, etc, molt per sobre dels recomanables. «La seva primera reacció és la d'enfadarse amb ell mateix.» I és que segons Massana, que exerceix a l'hospital Sant Joan de Reus, la societat actual no posa la salut com a prioritat. Un ritme de vida trepidant impera per sobre totes les coses, inclosa la família. Prenent com a punt de partida aquest fet, l'autor té un antagonista particular



El doctor Lluís Massana s'ha inspirat en molts casos que passen per la seva consulta de l'hospital Sant Joan de Reus. / JUDIT FERNÁNDEZ.

i proper, el fill de l'empresari, un jove que fa esport i es cuida: «És qui prova de treure'l del cercle viciós de la feina, els mals hàbits alimentaris i sobretot el tabac.» Finalment el seny s'imposa en la vida d'en Jaume, que aconsegueix rebaixar el perill traient el peu de l'accelerador de la seva vida d'infart, mirant més enllà de la taula del despatx. Però Massana puntualitza que «tot i que hi ha final felicitat per portar una vida saludable ha de ser constant».

## Prevenció amb un toc d'ironia

● A partir dels 35 anys, un de cada quatre catalans té l'anomenada síndrome metabòlica, resultat de tenir nivells de colesterol alts, sobrepès puntual i hipertensió. *Vida d'infart* complementa la història novel·lada amb consells eficients amb marca mèdica. El més difícil, segons Massana, «és fer entendre que el canvi d'hàbits és bàsic». Segons l'autor, la progressiva conscienciació de la societat de cuidar-se és fruit del creixement desmesurat de l'amor per l'estètica i no pas d'una preocupació per la salut. El llibre, sense voler ser un manual d'autoajuda, dona les pautes bàsiques per

millorar els números del propi cos i sobretot eleva el temps de lleure a la qualitat de ser la millor arma per a una vida saludable. Noves actituds a prendre davant la vida, però sempre amb barems variables, sense obsessio-nar-se per les calories ni capficar-se a consumir productes miraculosos. No s'hi revela cap fórmula màgica ni per perdre pes ni per deixar de fumar, però sí que se'n desprèn que la consecució de petits canvis pot ajudar a fer un salt qualitatiu a mig termini: «No podem prohibir cap aliment però, alhora, tampoc podem fer creure que la salut s'arregla amb dos dies.»

Catalunya supera les 8.200 bosses de sang i té prou reserves per a l'estiu

● Barcelona. Catalunya té prou reserves de sang per passar l'estiu sense complicacions. Des de dimecres passat i fins dissabte, dies en què es va portar a terme una campanya extraordinària de donacions impulsada per la conselleria de Salut, es va arribar a la xifra de 8.200 bosses de sang, fet que garanteix les existències per a l'estiu. «Per damunt de 8.000 bosses estem tranquils», segons ha explicat el director del Centre de Transfusions i Banc de Teixits, Joan Profitós, i hi afegeix: «Podem fer front a l'estiu amb tranquil·litat si la gent continua fent cas de les crides.» Abans d'iniciar aquesta campanya hi havia una reserva d'unes 6.000 bosses, aproximadament. La campanya va aconseguir més sang del que s'esperava durant el dimecres —fins a un 25% més del previst—, mentre que en l'última jornada, dissabte, la sang aconseguida va ser fins a un 40% menys del que s'havia estimat en un principi, una baixada «brutal», segons Joan Profitós, degut, probablement, al bon temps del cap de setmana. Des de la Generalitat es valora positivament la millora en les donacions internes, que són aquelles que es porten a terme als hospitals, mentre que les donacions fetes en unitats mòbils «han anat més o menys com havien d'anar», en paraules de Profitós. / EL PUNT

► La «Revista de Girona» trenca barreres. El nou número de la *Revista de Girona* dedica el dossier als *Gironins que trenquen barreres*, en què s'expliquen les experiències de persones discapacitades que han sabut superar les limitacions. El contingut de la revista es va presentar la setmana passada amb la presència de Carles Pàramo, president de la Diputació; Antoni Vilà i Xavier Besalú, coordinadors del dossier; el president de Mifas a Girona, Pere Tubert, i el director de la revista, Narcís-Jordi Aragó. / D.V.



► Última excursió de la temporada de Gicor. Els integrants de l'Associació Gironina de Prevenció i Ajuda a les Malalties del Cor van fer una excursió fins al Parc Natural d'Aiguestortes. Aquesta visita ha servit per cloure les activitats de l'associació, que es reprendran després de l'estiu. A partir del setembre, Gicor programarà noves sortides, visites a malalts, conferències i s'iniciarà la preparació de la Setmana del Cor. El butlletí de Gicor fa recomanacions per a unes vacances saludables. / D.V.

