

El benefici d'un bolet medicinal

El bolet reishi, el gran aliat contra el càncer (i altres malalties)

El bolet reishi, el gran aliat contra el càncer (i altres malalties)

El doctor Pier-Baacion i l'Acadèmia Catalana de Gastronomia i Nutrició expliquen els beneficis d'aquest fong en un dinar al restaurant 7 Forats de Barcelona

Text: **Elisabet Martínez**

1 min. 🔍 🗨️ 📄 📌 📧



El bolet, bolet vermell brillant, bolet blau, colorat amb colors porpres i vermells, que es consumeix en aquests moments.

La frase de la cuinera Carme Ruscalleda ("Bona no poble tocat pels bolets, i avui es profanem del rebuà, que ho farem tot, excepte els pous plans") va obtenir reconeixement en la tribuna gastronòmica que l'Acadèmia Catalana de Gastronomia i Nutrició va fer el dimarts 22 d'octubre al restaurant 7 Forats, però no era cap broma. El director del Laboratori d'Oncologia Molecular i Translacional de la Universitat de Barcelona (UB), Pere Gascon, va subratllar la veritat de la va argumentar amb detall. El rebuà (Ganoderma lucidum) compta amb estudis científics que mostren les propietats per a l'anticancer, malgrat que, tal com va afirmar "apostem a investigar-ne en conerretes en literatura paral·lela a la universitària i a l'hospitalària, però ja intenció fer de punt entre els docentats".

Ho va dir davant d'una auditoria formada per acadèmics, entre els quals hi havia Silvia Hofmann, directora del grup Hofmann; Yaelit Ruzpaia, presidenta de Ruzpaia Origin, el cuiner Carles Guig, Foodlog, Raül Bolet o Joan Font i Torrens, vicepresident de l'Acadèmia, entre molts d'altres.



Des d'esquerra, el doctor Gascon, el cuiner Carles Guig, Yaelit Ruzpaia, el cuiner Joan Font i Torrens, i el cuiner Carme Ruscalleda, al costat de l'acadmia catalana de Gastronomia i Nutrició.

El rebuà és el bolet colonial amb més d'un centenar. Per concepte, es consumeix amb el bolet farruc, perquè és difícil de localitzar malgrat el seu color vermell brillant. Per continuar, és el fong de la immortalsitat i el dels dos mil anys, per les seves propietats, i, per acabar, és el bolet immortable, perquè té un gust amarg i de clar, pot això és tan difícil culinar-lo. Per això, "les seves virtuts cal qualificar-les va suplement", va afirmar la doctora va nutrióloga Blanca Feliu, que lidera la divisió de Productes i Nutrició juntament amb la cuinera Carme Ruscalleda. "I com a suplement, cal ingerir-ho després i associar amb vitamines C, com ara un got de suc de taronja", va detallar el metge Pere Gascon, que també és director del Laboratori d'Oncologia Molecular de la Facultat de Biologia de la UB.

Una gilla de propietats

Així ho, per què cal prendre? Per què el metge Pere Gascon, director del Departament d'Oncologia Mòlta de l'Hospital Clínic de Barcelona durant quinze anys, el recomana? Perquè reforça el sistema immunitari, perquè és protector, i, per tant, reforça la immunitat a fibres intestinals, perquè prevé el càncer, i afirma té la capacitat de millorar els tractaments per cura el càncer, com ara la quimioteràpia i la radioteràpia.

Justament, sobre el càncer, Gascon s'hi va centrar, i en va mostrar dades rellevants, que s'havien mostrat en el Congrés Europeu del Càncer, en què havia participat recentment: "En el 2016 hi havia 10,4 milions de nous casos al món, i el nombre està augmentant en la qualitat de vida i també el tractament per sobreviure". El següent: "El Japó havia tingut tradicionalment una taxa baixa de càncer de mama (també de colons i de pròstata, però a principis del segle XX, la regió generació de japonesos emigrats a Califòrnia, amb pures japoneses, ja tenien la mateixa taxa de càncer de mama que les nord-americanes. Què havia passat? Doncs que els factors ambientals i epigenètics havien canviat els gens".

Malgrat aquestes dades, el metge Pere Gascon oporia una vegada i una altra que el càncer és una malaltia molt complexa, que "les cel·lules cancerígenes són més noves", i per això és tan important la prevenció, perquè no arriba. "Ho torna a dir, si el tabac no hi havia arribat al Japó, per què al món, el país té les mateixes rates que als EUA? Primerament, pel canvi d'hàbits en l'alimentació, i, en segon lloc, per l'exercici, per la introducció del treball en cadena i perquè la indústria empresarial va canviar. Així doncs, tot apunta a l'exercici i la mala nutrició".

Per tot plegat, la prevenció és el millor hàbit que es pot practicar i que es pot aprendre des de petit. "Menjar poc, beure i també els hàbits d'altres, els hàbits i d'altres des de petit és una pràctica preventiva", que ho d'aconseguir per altres hàbits, és clar, però que els hàbits també hi tenen un paper. "I allò així, ha de dir que l'esperança de vida del càncer està augmentant i molt". I, per una banda, la malaltia creix, el seu tractament, també.

A part del càncer, preveure rebuà és el format recomanat, va dir, i juntament amb vitamines C, també és un anticancer. "Es va pensar a la taurina i a l'histidina, perquè la grip, el l'adipositat, són més nous". També ajuda a facilitar millor el son, i com a anticancer, que és, també és un anticancer, que vol dir que ajuda a combatre els radicals lliures, que són els que promouen l'envelliment cel·lular.

Invertir en prevenció

Per concloure, el metge oncòleg Pere Gascon va assenyalar que el sistema sanitari hauria d'invertir més en prevenció. "Un examen anual de lactes en la població de 50 anys podria fer baixar fins a un 60% el càncer de mama, que és el segon tipus de càncer que més incidència mundial té en la població occidental". I també caldria invertir molt de les matriques. "Als Estats Units se'n comencen a fer als 40 anys. Un dia que n'havien de fer també als 40, i no als 50, que ho farien en què el nostre sistema sanitari les comença a fer". És clar que és una idea, que afecta l'ordre públic, "però no ho ha també caldrà convèncer en un problema mundial per a l'Estat, pel cost que suposa el tractament". Així que tant d'una manera com d'una altra "és un problema mundial", però les prevenció, tant en hàbits alimentaris i hàbits saludables, com també mèdics, "podria fer nos estalviar molta gent morta, de tots tipus", deia Gascon, que va recordar que la seva àvia va morir als 70 anys per càncer de mama, i que ell recorda l'avia i els fills, que la família va dir que una dona de la seva edat amb dues filles i quatre nets ja havia viscut molt bé. "Digueu-li ara a una persona de 70 anys que ja ha viscut poc. O que no pot ser? Doncs la nostra malaltia de la prevenció", va concloure el metge Pere Gascon.

Per què no es pot prevenir el càncer?

Les malalties de la natura no es prevenen, però sí el mètode de fabricació, que és el món de la química. Per això hi ha productes químics derivats dels fongs com el sacà, la penicil·lina o la ciclosporina... ara bé, la pena dels fongs no es pot prevenir, i si no és la química química, la potència de producció es facilita cap valor perquè es pot obtenir el producte per altres mitjans.